

行動変容支援ソフトウェア ライフライザー05コーチ Ver.2.2 操作マニュアル

内容物をご確認ください

ライフライザー05コーチ CD・USB ケーブル
操作マニュアル（本書）・使用許諾条項・保証書

ご購入された方へ

- この度は、Kenz ライフライザー05 コーチをご購入いただき誠にありがとうございます。
本製品をご利用になる前には必ずこの操作マニュアルをよくお読みいただき、操作方法をご理解の上ご使用ください。

保証・サービス

- 本製品には保証規定に従い、ご購入後1年間の保証がついております。本製品に付属の保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。

PRODUCT KEY

--

- ・ Lifecorder[®]は株式会社スズケンの登録商標です。
- ・ Windows は、米国 Microsoft Corporation の登録商標です。
- ・ その他、一般に会社名、製品名は、各社の商標または登録商標です。

安全のためのお願い

ご使用前にこの「安全のためのお願い」をよくお読みの上、正しくご使用ください。

■絵表示について

この「安全のためのお願い」は、製品を安全に正しくご使用いただき、人体への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



警告

この表示を無視して、誤って取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。



注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容、および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。



注意（警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。



禁止の行為であることを告げるものです。

安全上のご注意

警告



USBケーブルを加工したり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったりしないでください。火災・感電の原因となります。



コネクタやケーブルが傷んだUSBケーブルは使用しないでください。

注意



- 本ソフトウェアをお客様が改造したことによる損害については、責任を負いかねますのでご了承ください。
- お客様の誤った操作に起因する損害については、責任を負いかねますのでご了承ください。



- USBプラグを抜くときは、ケーブルを引っ張らないでください。ケーブルに傷がつき、火災・感電の原因となることがあります。USBプラグを持って抜いてください。
- 濡れた手でUSBプラグを抜き差ししないでください。感電の原因となることがあります。
- USBケーブルを熱器具に近付けないでください。ケーブルの被覆が溶けて、火災・感電の原因となることがあります。



水、湿気、湯気、ほこり、油煙などの多い場所に置かないでください。故障の原因となることがあります。



ハードディスク等の機械的な破損や、操作者の不注意によりデータを消失することがあります。不慮の事故に備え、必ずデータのバックアップを取ってください。



CDやUSBケーブルなどの廃棄については、廃棄時の法規制に従ってください。



必ず指定のUSBケーブルを使用してください。指定以外のUSBケーブルを使用すると、火災の原因になることがあります。



直射日光の当たる場所など極端に高温になる場所に放置すると、CDの変形やUSBケーブルの故障または劣化を招く恐れがあります。このような状態のまま使用すると、ショートや絶縁不良などにより火災・感電につながる場合があります。

目 次

お客様へのお願い	1
動作環境	2
ライフコーダ製品をご使用のお客様へ.....	3
はじめに	4
旧バージョンからのデータ移行.....	12
アンインストール	14
操作クイックマニュアル.....	16
(1) ライフライザーの起動.....	16
(2) データ受信から印刷まで.....	17
① ライフライザー05 コーチへのユーザ登録（指導者でのログイン）	17
② ライフコーダデータの受信	20
③ ライフコーダデータのレポート印刷.....	23
④ 利用者でのログイン	27
1. ユーザの種類	31
(1) 指導者	31
(2) 利用者	31
(3) ログインユーザによる機能の違い.....	31
2. 画面及び操作	35
(1) トップ画面	35
i. [ログイン] ボタン	35
ii. [ライフコーダデータ受信] ボタン.....	35
iii. [終了] ボタン.....	35
① トップ画面でのデータ受信	36
(2) 指導者メニュー画面	39
i. メニューバー.....	40
ii. ツールバー	41
① ライフコーダセットアップ	42
i. 利用者一覧	42
ii. 個人情報とオプションの登録	43
② 指導者管理画面	47
i. 指導者管理	47
ii. 指導者新規登録の場合	48
iii. 指導者編集の場合	49

iv.	指導者削除の場合.....	50
③	運動マスタ編集画面	51
i.	運動マスタ編集.....	51
④	環境設定	54
i.	自動受信	55
ii.	レポート設定.....	57
iii.	ライフコーダレポート設定	58
iv.	レポート(日内変動)設定	60
v.	タッチパネル設定.....	61
vi.	利用者設定	62
vii.	血糖・血圧設定.....	63
viii.	その他の設定.....	64
ix.	環境設定の初期値.....	65
⑤	指導者メニュー画面におけるデータ受信.....	68
(3)	利用者一覧画面	72
i.	メニューバー.....	74
ii.	ツールバー	76
①	利用者一覧(リスト表示).....	78
②	利用者登録	79
③	利用者編集	82
④	利用者削除	85
⑤	グループ登録	87
⑥	グループ編集	88
⑦	グループ削除	89
⑧	利用者一覧画面におけるデータ受信.....	91
⑨	グループレポート	95
⑩	CSV 一括エクスポート.....	97
⑪	CSV 一括インポート.....	100
⑫	ライフコーダレポート一括印刷.....	102
⑬	個人情報エクスポート	104
⑭	個人情報インポート	106
(4)	利用者メニュー.....	107
i.	メニューバー.....	109
ii.	ツールバー	111
①	利用者メニュー画面・グラフ表示画面・データ入力画面・レポート印刷画面におけるデータ受信	113

② 目標値送信	119
③ CSV エクスポート	121
④ CSV インポート	124
⑤ グラフ表示	125
⑥ レポート印刷	128
i. ライフコーダレポート印刷	130
ii. 比較レポート印刷	134
iii. エクササイズチェックシート印刷	136
iv. 行動変容レポート印刷	137
v. 日常身体活動分析レポート印刷	138
⑦ ライフコーダレポートコメント入力	139
i. コメントテンプレートの編集	141
⑧ データ入力	142
i. 運動入力	144
ii. データ編集	146
iii. 血圧値入力	149
iv. 血糖値入力	150
⑨ グルテストデータ受信	152
⑩ ダイエットシミュレーション	153
i. ダイエットシミュレーショングラフ	156
⑪ メタボリックシミュレーション	157
⑫ 各グラフ共通機能	159
3. タッチパネル	160
(1) 準備	160
(2) タッチパネルの流れ	161
4. グラフ詳細	169
(1) 活動時間分布・距離グラフ	169
(2) 運動量・歩数グラフ	170
(3) 身体活動推移(週別平均)グラフ	171
(4) 身体活動パターングラフ(曜日別平均)	172
(5) 総消費量グラフ	173
(6) 身体活動パターングラフ	174
(7) 活発度グラフ	176
(8) 平均活動時間グラフ	177
(9) 体重の推移グラフ	178
(10) 活動時間合計(目標運動強度)	179

(1 1) 継続運動回数(目標運動強度以上を 10 分以上継続)	180
(1 2) 血糖の推移グラフ	181
(1 3) 血圧の推移グラフ	182
(1 4) 身体活動レベルの日内変動グラフ	183
(1 5) エクササイズグラフ	184
(1 6) レポートに表示する目標値の変更	185
(1 7) 「統計除外データです」と表示された場合	187
(1 8) データが無い場合の日内変動グラフ	188
5. レポート詳細	189
(1) ライフコーダレポート詳細	189
① サマリーレポート	189
② 活動状況レポート	190
③ 体重管理レポート	191
④ エクササイズレポート	193
⑤ 血糖値・血圧値レポート	195
⑥ 日内変動グラフ	196
(2) 比較レポート詳細	198
(3) エクササイズチェックシート詳細	199
(4) 行動変容レポート詳細	200
(5) 日常身体活動分析レポート詳細	206
(6) グループレポート詳細	211
6. バックアップ	215
(1) データベースのバックアップ作成	215
(2) バックアップしたデータベースの復元	215
お困りになったときは	217
(1) ライフコーダが繋がっていない場合のメッセージ	217
(2) 印刷したグラフの文字が化けるとき	217
(3) [不整合データ] 時のメッセージ	217
(4) ライフコーダからデータ受信できなかった場合	218
RMR/METs 交換	231

お客様へのお願い

- 本書の一部または全部を無断で転記することは固くお断りします。
- 本書の内容は将来予告無しに変更することがあります。
- 本書の内容については、万全を期して作成致しましたが、万一ご不審な点や誤り、記載漏れなどがありましたらご連絡ください。また、運用した結果につきましては、上記にかかわらず責任を負いかねますので、ご了承ください。
- 予期しないトラブルが起きたときのために、重要なデータ、プログラム及びライフコーダ EX・ライフコーダ PLUS・ライフコーダ GS の受信データの複製を取っておくこと（バックアップ）をおすすめします。
- レセプトコンピュータや請求業務系ソフト・電子カルテ等がインストールされているパソコンへのインストールは極力控えてください。

動作環境

コンピュータ	PC/AT 互換機で本体に USB ポートを装着していること
OS	Windows XP / Vista / 7 / 8 / 8.1 (64 bit 版は Vista / 7 / 8 / 8.1 のみ対応)
CPU	Windows XP / Vista / 7 / 8 / 8.1 の各 OS の推奨 CPU
メインメモリ	Windows XP は 512MB 以上 Windows Vista / 7 / 8 / 8.1 は OS の推奨メモリ容量以上
ハードディスク空き容量	8GB 以上（ソフトウェア起動時）
ディスプレイ	800×600 ピクセル以上 タッチパネル画面は、800×600 ピクセル、 1024×768 ピクセル 1280×1024 ピクセルのみに対応
ディスプレイカラー	16、32 ビット色
ディスク装置	CD-ROM ドライブ
インターフェース	USB プラグコネクタ (USB Revision1.1 以上準拠)

- Windows 3.1/95/98/98SE/Me/NT 上では動作しません。
- Windows XP の 64bit 版上では動作しません。
- 工場出荷時に Windows XP/Vista/7/8/8.1 がインストールされているもののみに対応します。他のバージョンの OS（Windows 3.1/95/98/98SE/Me 等）からアップグレードしたコンピュータでの動作は保証いたしません。
- ライフライザー05 コーチの一部の機能に、タッチパネル機能の付いたコンピュータが必要となっております。その機能をご利用いただくためには、タッチパネル機能を搭載したコンピュータをご利用ください。タッチパネル機能を搭載したコンピュータは、お客様ご自身でご用意してください。
- タッチパネル機能を搭載していないコンピュータにおいても、マウスを使うことによりライフライザー05 コーチのすべての機能がご利用いただけます。
- ライフライザー05 コーチは、ご利用するにしたがってデータベースサイズが増加していきますので、運用を考慮したハードディスク容量を確保してください。

ライフコーダ製品をご使用のお客様へ

本ソフトはライフコーダ GS、ライフコーダ PLUS、ライフコーダ EX のデータ通信・管理ソフトです。ライフコーダをご使用のお客さまは、ライフコーダデータ通信プログラム（ライフコーダ通信オプション、もしくはライフコーダ通信オプション USB）を別途インストールしてください。

また、ライフコーダ Me をご使用のお客様は、ライフライザー05 パーソナルを別途インストールしてください。

ライフコーダ GS4 秒版をご使用のお客様は、ライフコーダ 4 秒版通信ソフトを別途インストールしてください。

なお、使用方法につきましては、それぞれの操作マニュアルを参照してください。

はじめに

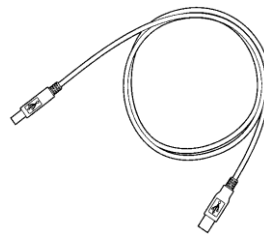
準 備

ライフライザー05 コーチをご利用するに当たって、以下のものを準備してください。

本製品に同封されているもの

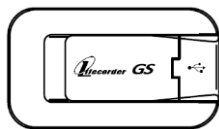


ライフライザー05 コーチ CD



USB ケーブル

お客様に準備していただくもの



ライフコーダ GS・PLUS または EX

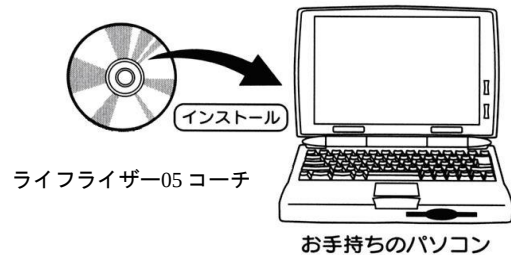


パソコン

ご利用の流れ

- インストール (6 ページ)

お手持ちのパソコンにライフライザー05 コーチをインストールします。ライフライザー05 コーチを起動します。

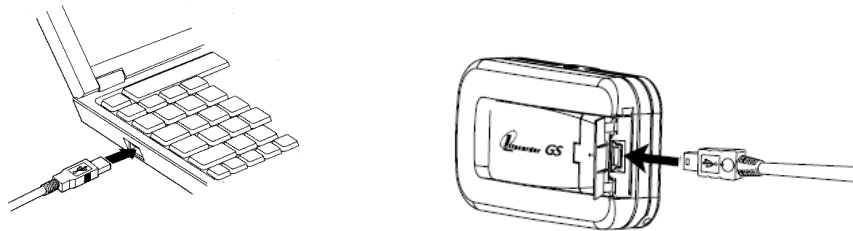


- ログイン (35 ページ)

- ライフコーダからのデータ受信 (36, 68, 91, 113 ページ)

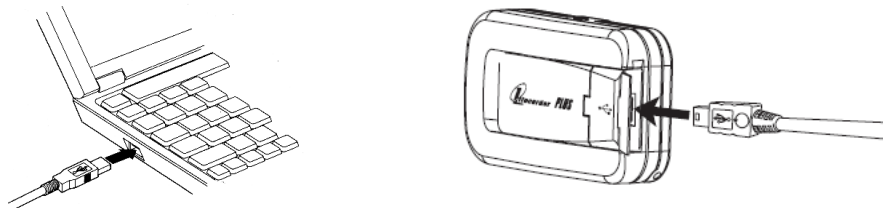
(a) ライフコーダ GS の場合

ライフコーダ GS とパソコンを付属の USB ケーブルで接続します。測定データを受信します。



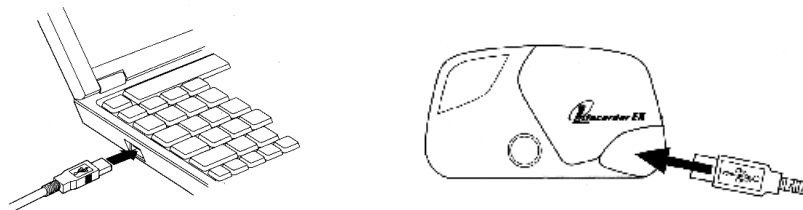
(b) ライフコーダ PLUS の場合

ライフコーダ PLUS とパソコンを付属の USB ケーブルで接続します。測定データを受信します。



(c) ライフコーダ EX の場合

ライフコーダ EX とパソコンを付属の USB ケーブルで接続します。測定データを受信します。



- グラフ表示 (125 ページ)
- レポート印刷 (128 ページ)

インストールの前に

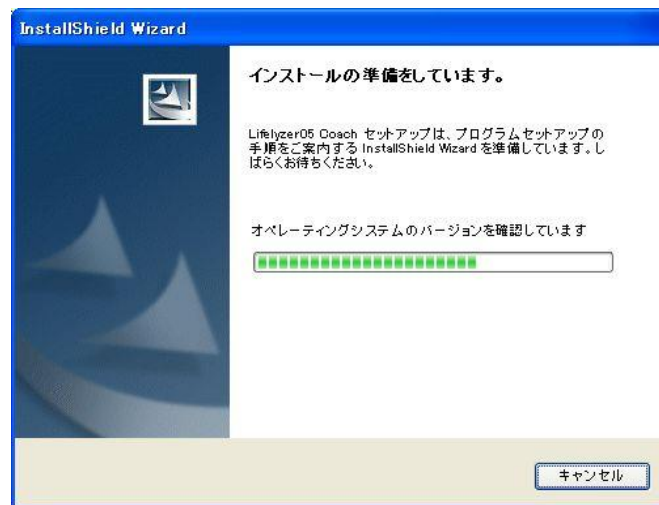
インストールの前に「動作環境」を参照して、ご使用のパソコンのシステム条件を確認してください。

実行中のアプリケーションがありましたら、終了してください。

付属の USB ケーブルは、まだコンピュータに接続しないでください。

ライフライザー05 コーチのインストール

- (1) コンピュータの電源を入れます。
- (2) CD-ROM ドライブにライフライザー05 コーチの CD を入れます。しばらくすると自動的にインストール画面が表示されます。



■もしも...

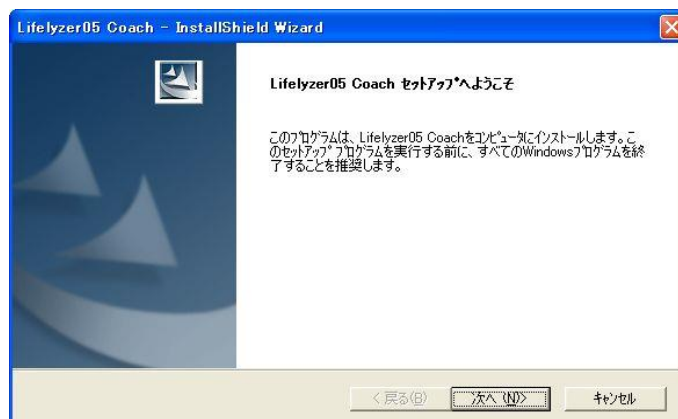
自動的にインストール画面が表示されない場合、「マイコンピュータ」から CD-ROM ドライブをクリックし、CD 内の「setup.exe」をダブルクリックしてください。

注意：

Windows Vista/7/8/8.1 では、設定によっては、インストール画面が表示される前に、「ユーザ アカウント制御」ダイアログが表示される場合があります。表示された場合は、[続行]をクリックしてください。インストール画面が表示されず。

(3) インストールの初期画面が表示されます。

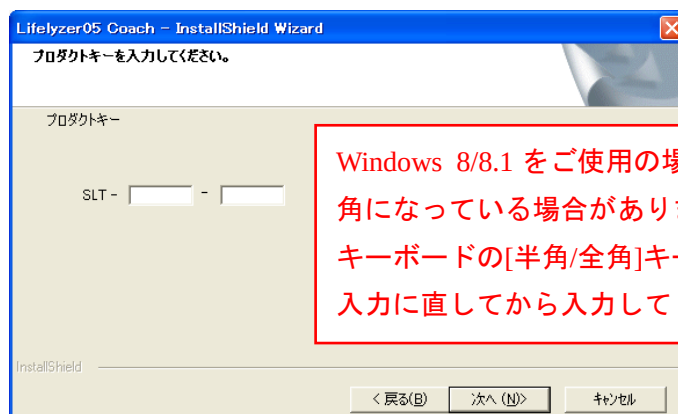
(4) 「次へ」をクリックして進んでください。



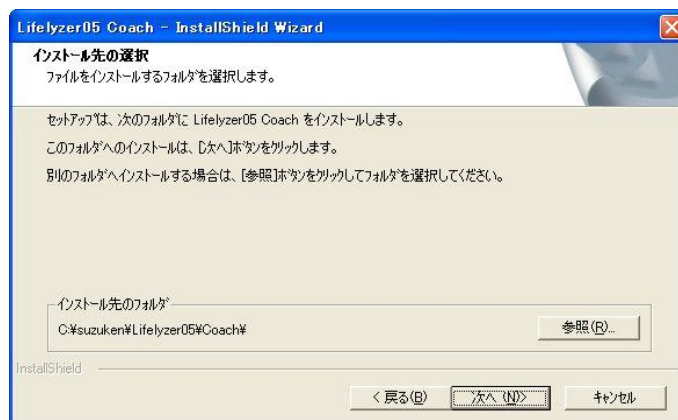
(5) 使用許諾書をよくお読みいただき、同意する場合は「はい」を、同意しない場合は「いいえ」をクリックしてください。同意いただければ、インストールは中断されます。



(6) プロダクトキー（CDキー）を入力し、「次へ」をクリックしてください。プロダクトキーは、本書の表紙に記載してあります。



- (7) インストール先のフォルダを選択し、「次へ」をクリックしてください。インストール先を変更する場合は「参照」ボタンをクリックします。

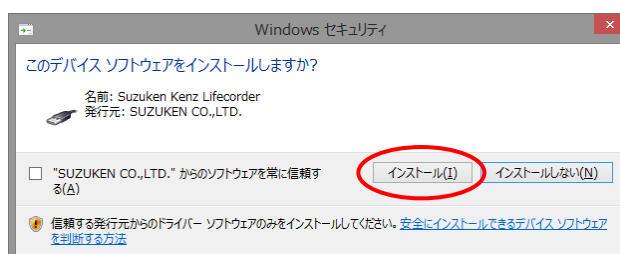


- (8) インストールが開始されます。

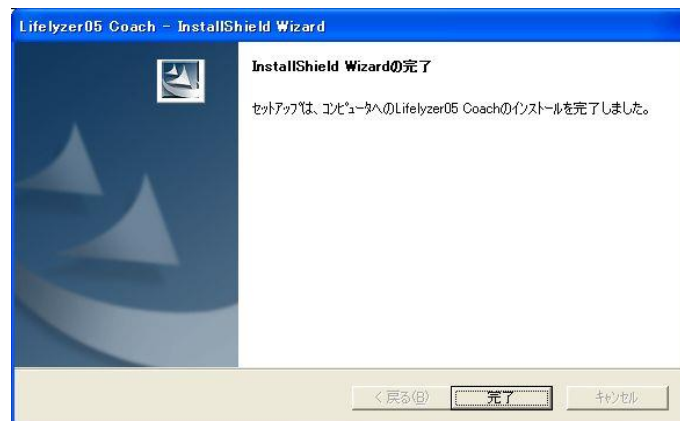


<注意>

Windows Vista/7/8/8.1 をご使用の場合、ライフライザー05 コーチのインストール中に以下の画面が表示される場合があります。画面が表示されましたら、「インストール」をクリックしてください。



(9) 「完了」をクリックし、終了します。



(1 0) デスクトップに「Lifelyzer05 Coach」のアイコンが追加されます。

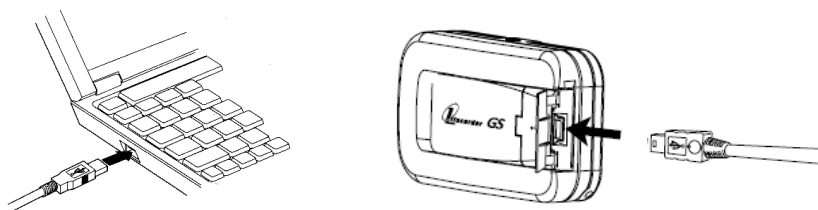


以上でライフライザー05 コーチのインストールは終了です。

WindowsXP をご使用の場合、引き続き、ドライバソフトのインストールを行います。

Windows XP でのドライバソフトのインストール手順

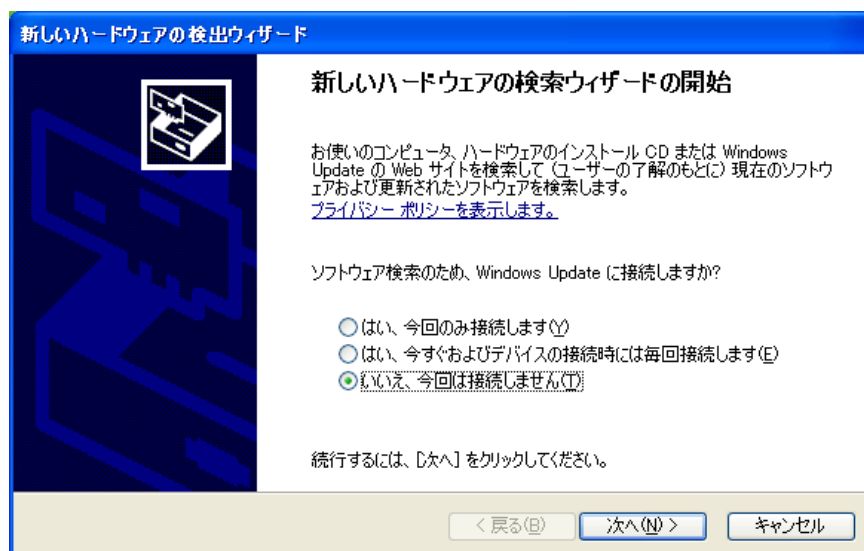
- (1) 付属の USB ケーブルを用意し、大きい方のコネクタをコンピュータの USB ポートに差し込んでください。続いて小さい方のコネクタをライフコーダ GS/PLUS/EX 本体ケーブル接続部に差し込みます。



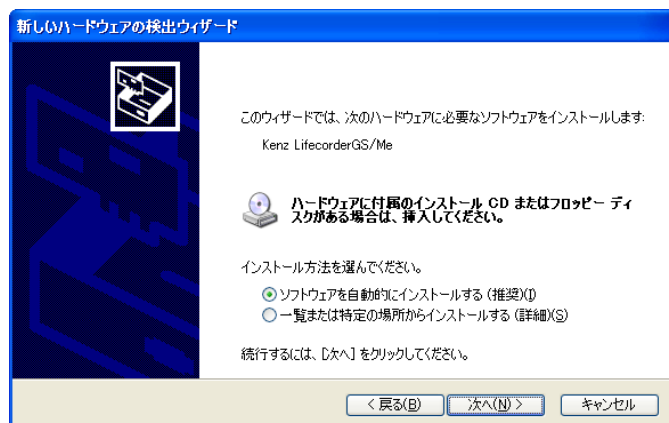
- (2) ドライバソフトの検索画面が表示されます。

ドライバソフトがすでにインストールされている場合、ドライバソフトの検索画面は表示されません。

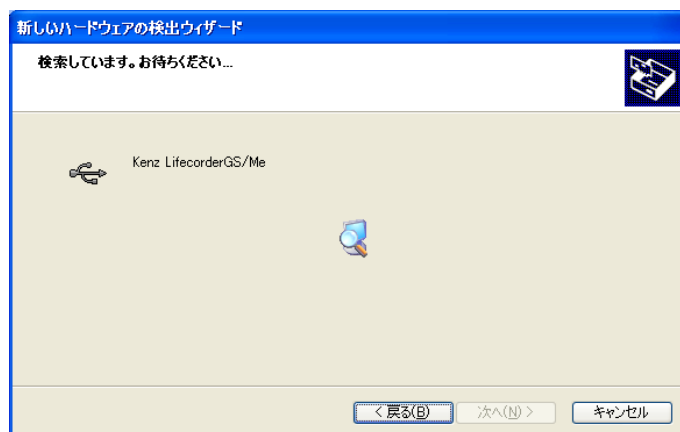
- (3) Windows XP Service Pack2 以降の場合、以下の画面が表示されます。
「いいえ、今回は接続しません」を選択して「次へ」ボタンをクリックします。



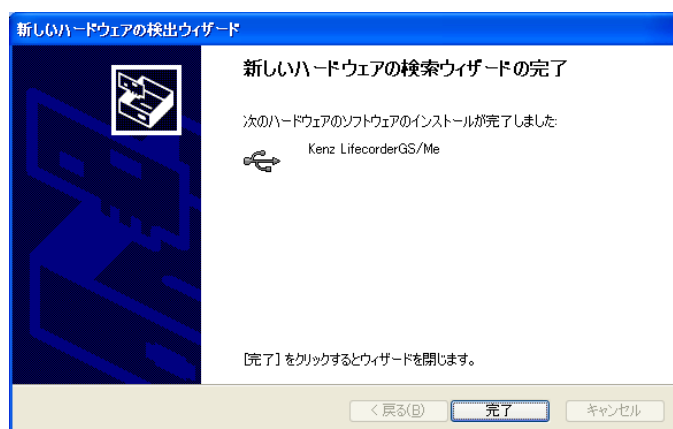
- (4) 「ソフトウェアを自動的にインストールする」を選択して「次へ」ボタンをクリックします。



- (5) ドライバのインストールが開始されます。



- (6) インストールが終了すると、終了画面が表示されます。「完了」をクリックし、終了してください。



以上でドライバソフトのインストールは終了です。

旧バージョンからのデータ移行

旧バージョン（ライフライザー03 コーチ）を使用されていた場合、ライフライザー03 コーチからライフライザー05 コーチへデータを移行することができます。

注意：

すでにライフライザー05 コーチで、ご使用中のデータが存在する場合には削除されますのでご注意ください。

初回起動時のデータ移行

ライフライザー05 コーチを初めて起動した際、ライフライザー03 コーチのデフォルトのインストールフォルダにデータベースが存在する場合に「ライフライザー03 コーチ データベース移行ツール」が起動します。



[実行] ボタンをクリックすると、ライフライザー03 コーチで保存されたデータをライフライザー05 コーチに取り込んだ後、トップ画面を表示します。

[キャンセル] ボタンをクリックすると、データを移行せずにトップ画面を表示します。

[参照] ボタンをクリックすると「ファイルを開く」コモンダイアログを表示します。ライフライザー03 コーチのデフォルトのインストールフォルダ以外に存在するデータベースを選択することもできます。

初回起動時以外のデータ移行

ライフライザー05 コーチの初回起動時以外で、「ライフライザー03 コーチ データベース移行ツール」は自動的に起動しません。ライフライザー05 コーチ の初回起動時以外にデータ移行を行いたい場合は、スタートメニューの「プログラム(P)」もしくは「すべてのプロ

グラム(P) 」 - 「Suzuken 」 - 「Lifelyzer05 Coach」 - 「Lifelyzer03coach データベース移行ツール」を選択し、クリックしてください。

ライフライザー05 コーチにおいて、既にデータを保存している場合[実行] ボタンをクリックすると、警告のメッセージボックスが表示されます。



[OK] ボタンをクリックすると、ライフライザー05 コーチで保存されたデータを削除し、ライフライザー03 コーチで保存されたデータをライフライザー05 コーチに取り込みます。

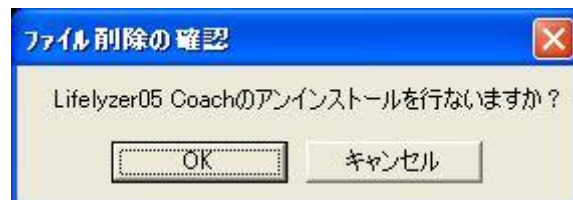
ライフライザー05 コーチで保存済みのデータを残したい場合

- (1) [キャンセル] ボタンをクリックし、ライフライザー03 コーチ データベース移行ツールを終了します。
- (2) ライフライザー05 コーチを起動し、必要なデータについて CSV エクスポートまたは CSV 一括エクスポートを行います。
- (3) ライフライザー05 コーチを終了し、[ライフライザー03 コーチ データベース移行ツール] を起動してデータ移行を実行します。
- (4) ライフライザー05 コーチを起動し、CSV インポートまたは CSV 一括インポートを行います。

アンインストール

ライフライザー05 コーチのアンインストール

- (1) インストールと同じように、CD-ROM ドライブにライフライザー05 コーチの CD を挿入してください。自動でファイル削除の確認画面が表示されますので、「OK」をクリックしてください。



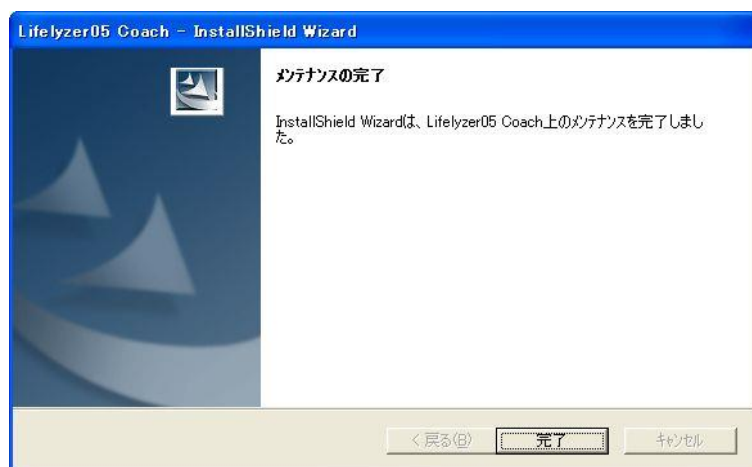
注意：

Windows Vista/7/8/8.1 では、ファイル削除の確認画面が表示される前に、「ユーザ アカウント制御」ダイアログが表示される場合があります。表示された場合は、[続行]をクリックしてください。ファイル削除の確認画面が表示されます。

- (2) アンインストールが開始されます。



- (3) アンインストールが終了すると、メンテナンス完了画面が表示されます。「完了」をクリックし終了します。



以上でアンインストールは終了です。

注意：

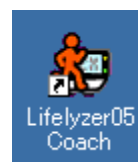
ライフライザー05 コーチはアンインストール時に、ライフコード等のデータをすべて削除します。

アンインストールをおこなう際には、バックアップを行うことをお勧めいたします。バックアップの方法については、[6. バックアップ]を参照してください。

操作クイックマニュアル

(1) ライフライザーの起動

パソコンのデスクトップ画面上にある「Lifelyzer05 Coach」というアイコンをダブルクリックします。



■もしも...

画面上に「Lifelyzer05 Coach」のアイコンが存在しない場合は、以下の手順で Lifelyzer05 Coach を起動してください。
スタートメニューの「プログラム(P)」もしくは「すべてのプログラム(P)」から、「Suzuken」－「Lifelyzer05 Coach」－「Lifelyzer05 Coach」を選択してクリック。

注意：

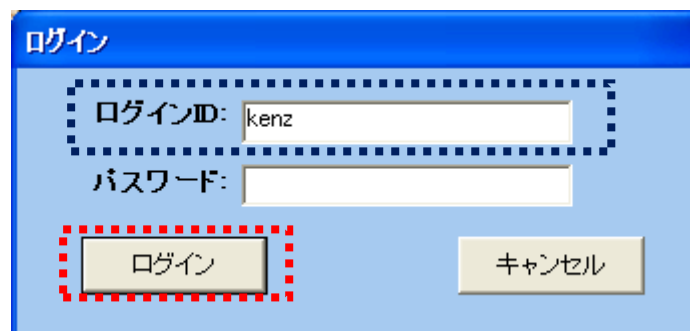
すでにライフライザー03 コーチ を使用されている場合、ライフライザー03 コーチ から
ライフライザー05 コーチ ヘデータを移行できます。
詳細は「旧バージョンからのデータ移行」を参照してください。

(2) データ受信から印刷まで

- ① ライフライザー05 コーチへのユーザ登録（指導者でのログイン）
 - i. トップ画面が表示されます。[ログイン] ボタンをクリックしてライフライザー05 コーチにログインしてください。

■指導者のログイン ID について

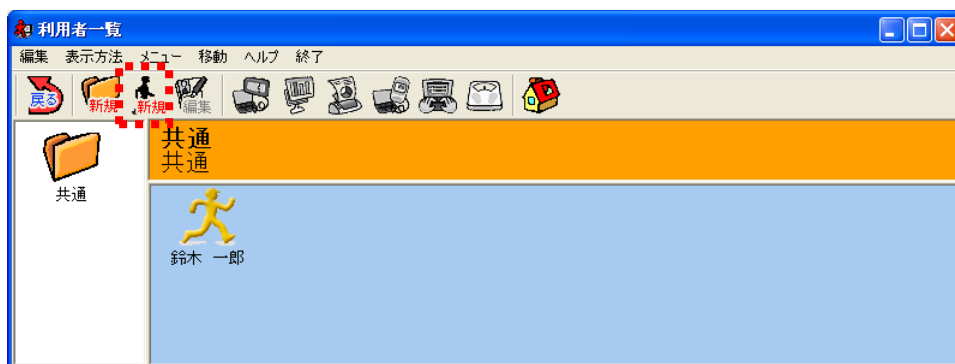
ライフライザー05 コーチは指導者のログイン ID が1つ設定されており、ログイン ID : 「kenz」, パスワード : なしでログインが行えます。



- ii. 「利用者一覧」ボタンをクリックしてください。



- iii. ツールバーにある人型の「新規」アイコンをクリックしてください。



- iv. 装着者の個人情報を入力し、「登録」ボタンをクリックしてください。

■ログイン ID

■氏名

の2項目が必須事項です。

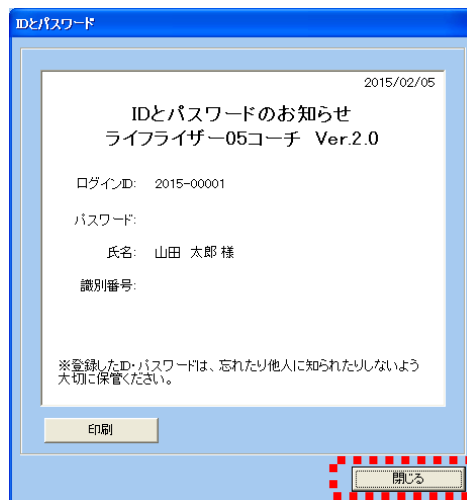
この他に「識別番号」を
入力しておくと便利です。

- v. 「ID とパスワード」画面が表示されますので、「閉じる」ボタンをクリックしてください。

「印刷」ボタンをクリックすることで実行される「ID とパスワード」の印刷機能は、装着者自身がライフライザー05 コーチを使いレポート出力等を行うときに使用します。

この機能は、パソコンのセキュリティ上、お勧めできません。

この操作で装着者のユーザ登録は終了です。
次の装着者を登録するときには iii から再度作業を行ってください。



- vi. プログラムを終了する場合は、[×]ボタンをクリックしてください。

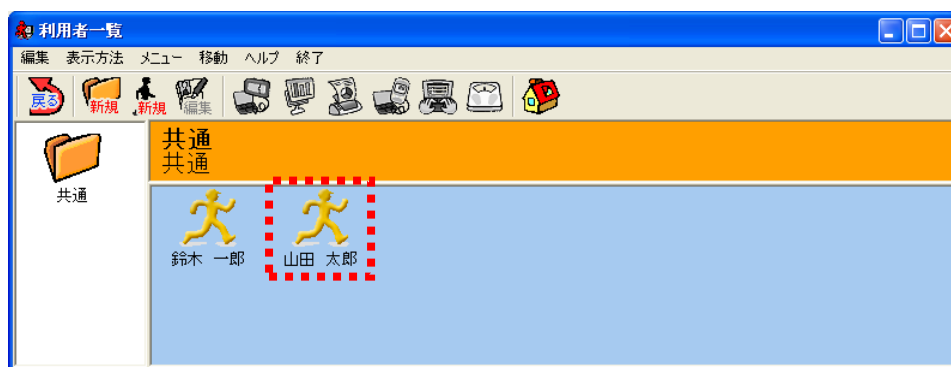


② ライフコーダデータの受信

- i. 「利用者一覧」ボタンをクリックしてください。

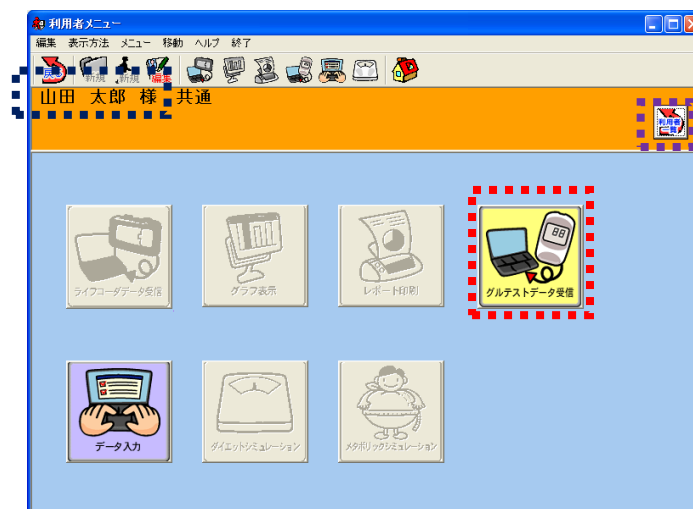


- ii. 通信したい「ライフコーダデータ装着者のアイコン」をダブルクリックしてください。

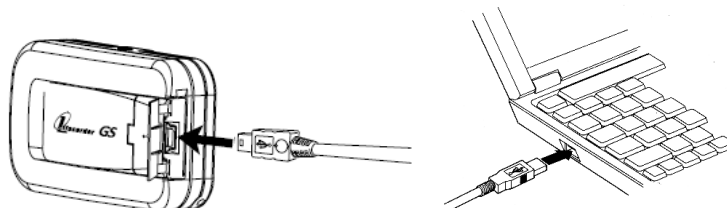


- iii. 装着者の名前を確認してください。

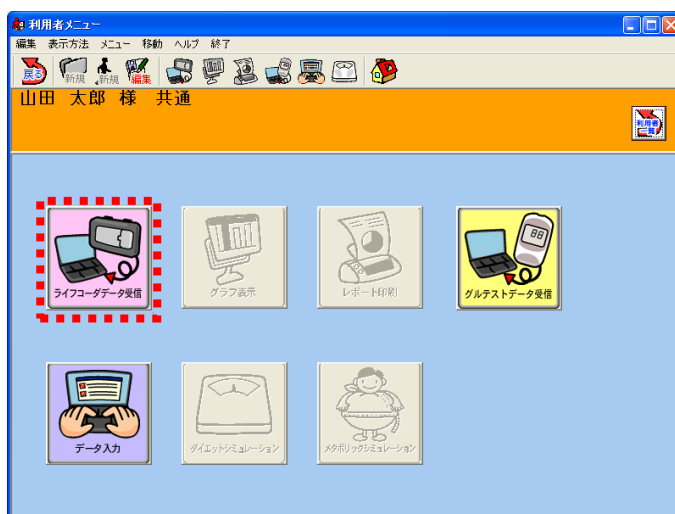
間違った装着者を選択してしまった場合は、「利用者一覧」ボタンをクリックすると、前の画面に戻ります。



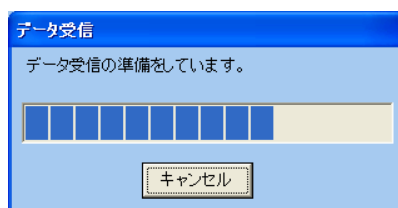
- iv. USB ケーブルでライフコーダとパソコンとを接続してください。



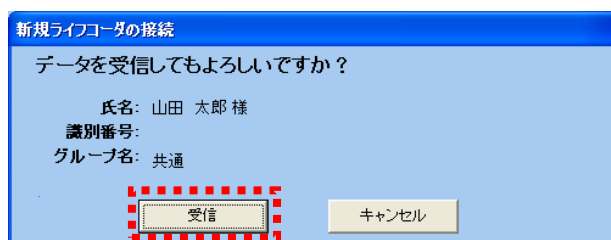
- v. 「ライフコーダデータ受信」ボタンをクリックしてください。



データ受信が開始されます。



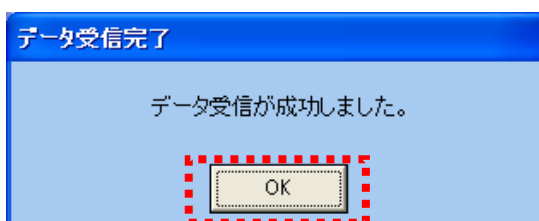
- vi. 装着者の名前に間違いがないか確認してください。
正しければ「受信」ボタンをクリックしてください。
間違っている場合は「キャンセル」をクリックし、iiiの装着者を間違った場合を参照してください。



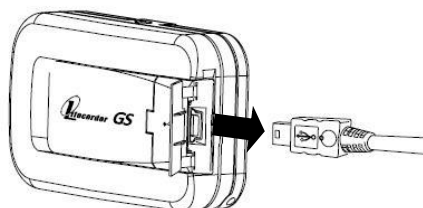
「受信」ボタンをクリックした場合、データ受信が開始されます。



vii. データ受信が完了したら「OK」ボタンをクリックしてください。

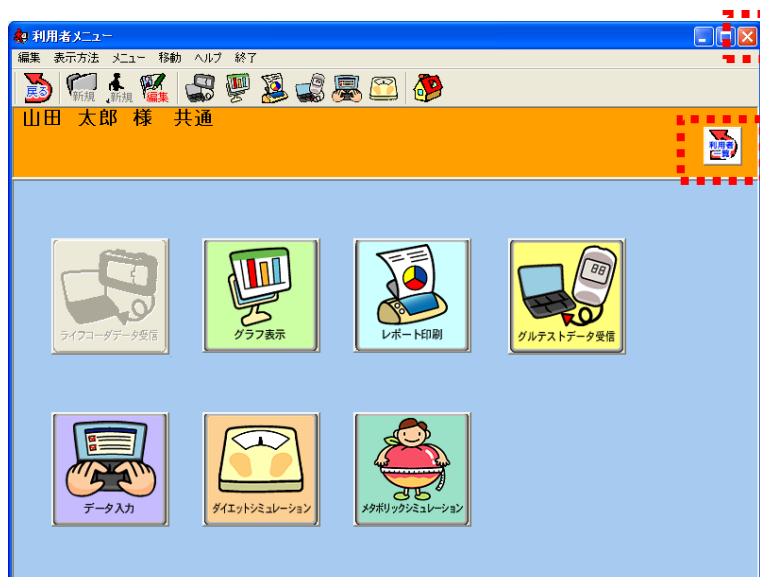


viii. USB ケーブルをライフコーダから外してください。



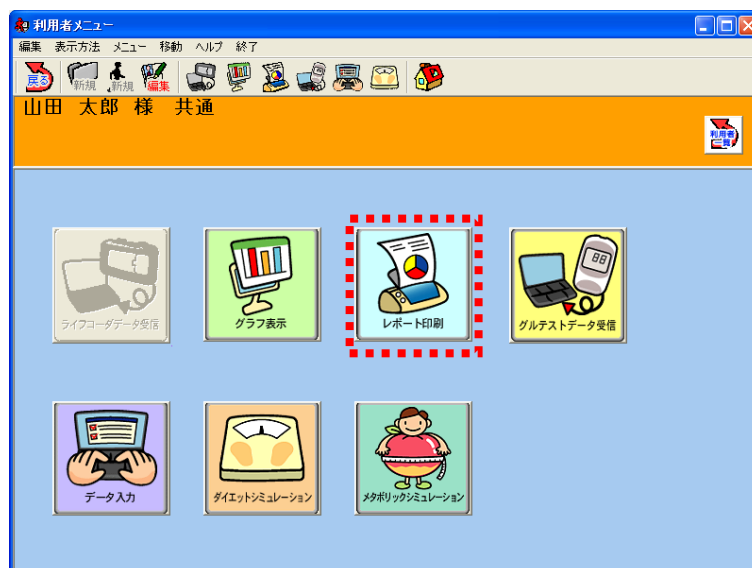
これでライフコーダデータの通信は終了です。

- ◆ 次の装着者のデータを通信する場合は、「利用者一覧」ボタンをクリックしてください。
- ◆ 終了する場合は、[×]ボタンをクリックしてください。
- ◆ レポート印刷を行う場合は、次の項を参照してください。



③ ライフコーダデータのレポート印刷

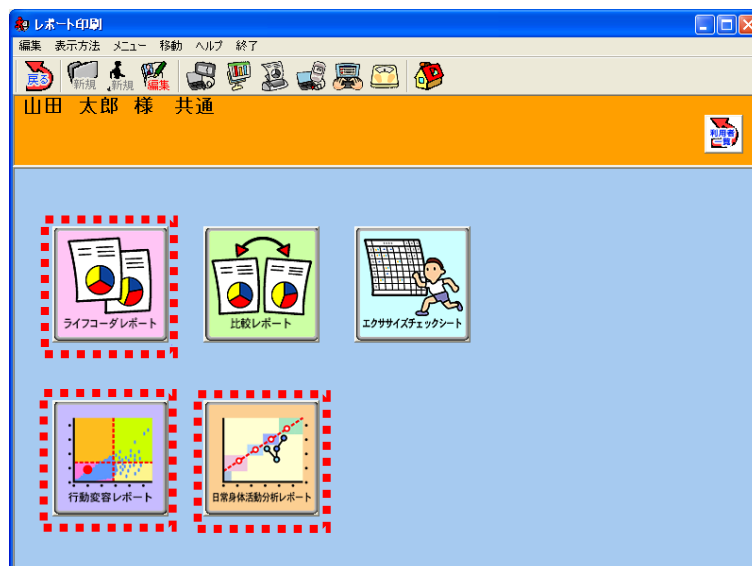
i. 「レポート印刷」ボタンをクリックしてください。



ii. 印刷したいレポートのボタンをクリックしてください。

- ライフコーダレポート
- 行動変容レポート
- 日常身体活動分析レポート

のいずれかのボタンをクリックしてください。



■ ライフコーダレポートを印刷する場合：

1. 印刷期間を設定します。
2. 印刷したいレポートを選択します。
3. 「印刷」ボタンをクリックしてください。

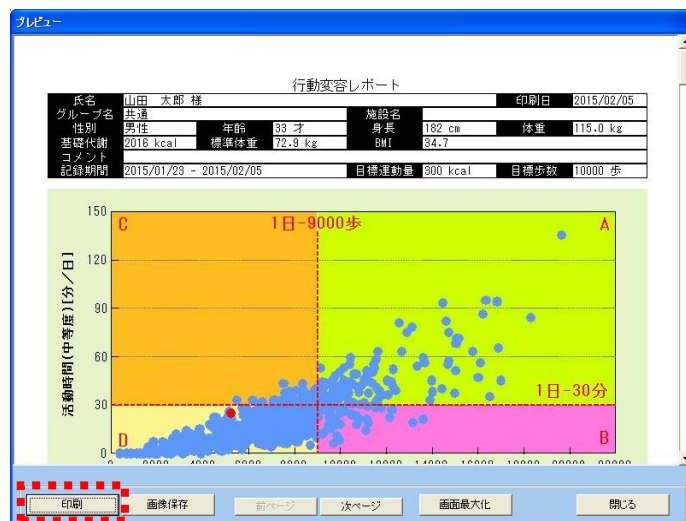
詳細に関しては、130 ページ「ライフコーダレポート印刷」を参照してください。

左図の設定は、初期設定です。

表示される時の設定を変更したい場合は、55 ページ「環境設定」を参照ください。

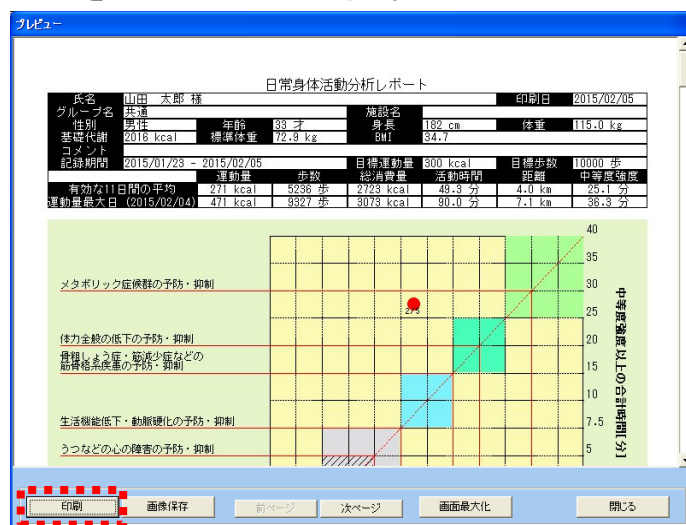
■ 行動変容レポートを印刷する場合：

「印刷」ボタンをクリックしてください。



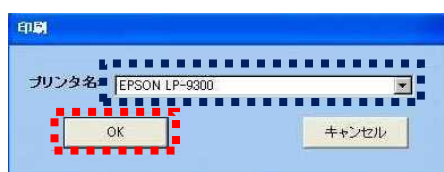
印刷期間の設定を変更する場合は、54 ページ「環境設定」を参照してください。

- 日常身体活動分析レポートを印刷する場合：
「印刷」ボタンをクリックしてください。



印刷期間の設定を変更する場合は、54 ページ「環境設定」を参照してください。

- iii. プリンタを選択し、「OK」ボタンをクリックしてください。



これでレポート印刷操作は終了です。

- ◆ 次の装着者のデータを通信する場合は、「利用者一覧」ボタンを押してください。
- ◆ 終了する場合は、[X] 押してください。



注意：

- (a)ログイン ID と氏名は必ず入力してください。
- (b)新たに登録する利用者の氏名がすでに登録してある利用者の氏名と同じ場合は、新たに登録する利用者に識別番号も合わせて入力してください。
- (c)目標運動量、目標歩数、目標摂取量、1 週間エクササイズ合計の基準日と目標値はレポートとグラフに反映されます。
- (d)[目標] で [ライフコーダの目標値を使用] を選択した場合において、ライフコーダ GS、PLUS でデータ受信を行った際にはライフコーダ GS、PLUS に記録されている目標歩数と目標運動量を目標値として用います。ライフコーダ GS の目標は本体内部に歩数 10,000 歩、運動量 300kcal で初期設定されています。ライフコーダ EX を使用した際には、運動量はライフコーダ EX に記録されている目標値を用い、歩数は個人情報登録で登録した目標を用います。[個人情報登録値を使用] を選択した場合は、個人情報登録で設定した目標運動量、目標歩数の値を表示します。
- (e)ライフコーダからデータをダウンロードすると目標運動量、目標歩数の値はライフコーダの値で更新されます。ただしライフコーダ EX からダウンロードした場合は目標歩数の値は更新されません。
- (f)未登録のグループ名を入力した場合は、新規にグループも作成します。
- (g)都道府県名は、日常身体活動分析レポートにて使用します。日常身体活動分析レポートを使用する場合は、利用者のお住まいの都道府県を選択してください。
- (h)タッチパネル機能を使用する場合は、CPUNo、記録開始日を入力してください。
- (i)環境設定で [タッチパネル] を [使用しない] と選択している場合、CPUNo、記録開始日は表示されません。

④ 利用者でのログイン

- i. トップ画面が表示されます。ライフコーダを USB ケーブルでパソコンに接続して、[ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックしてください。

[受信] – [自動] 設定の場合は、パソコンをコンピュータに接続すると自動的にデータ受信が始まります。



- ii. ライフライザー05 コーチに登録されていないライフコーダがパソコンに接続されている場合は、[新規ライフコーダの接続] 画面が表示されます。

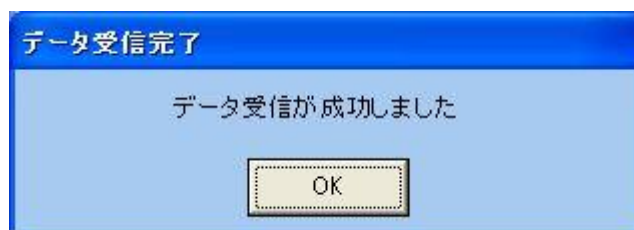
データを受信する利用者のログイン ID とパスワードを入力し[OK]をクリックしてください。指導者のログイン ID とパスワードを入力した場合はエラー画面が表示され、データ受信が行えません。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

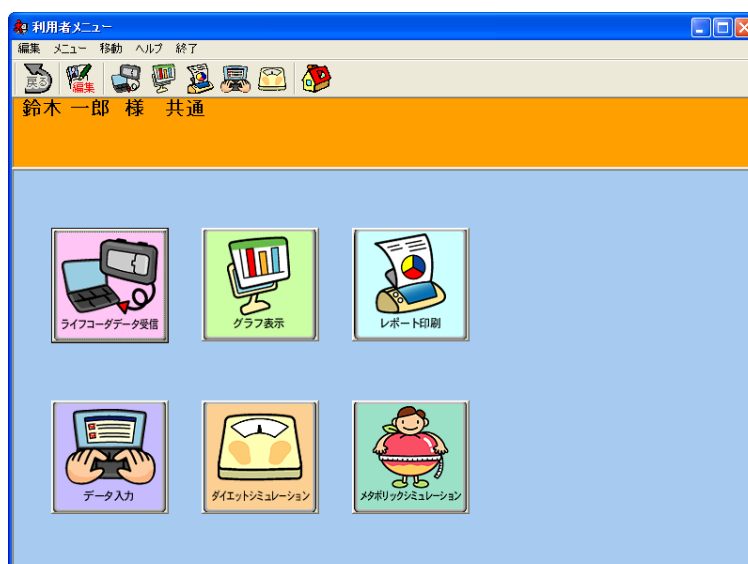
- iii. データ受信時には以下の画面が表示されます。



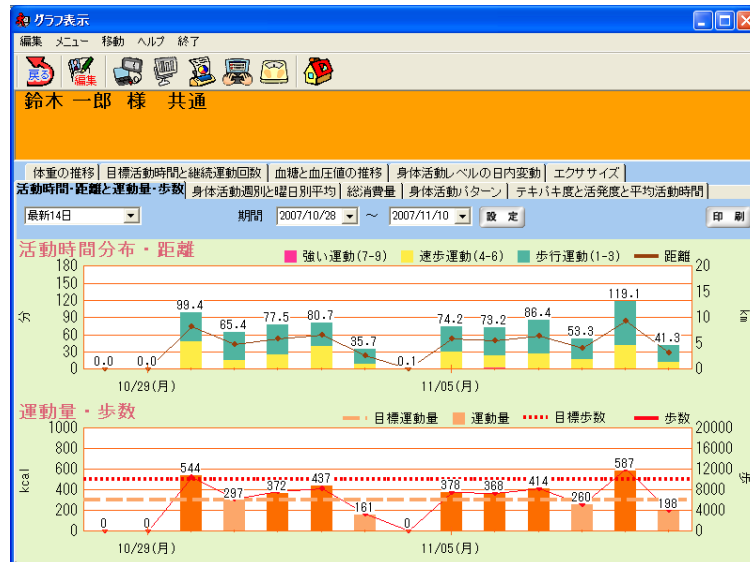
- iv. データ受信が成功すると以下の画面が表示されますので、[OK] ボタンをクリックしてください。



- v. データ受信が成功すると、データを受信した利用者の [利用者メニュー] 画面を表示します。



- vi.  ボタンをクリック、または  アイコンをクリックし、
[グラフ表示] 画面を表示します。
表示されているグラフを印刷する場合はグラフ右上の [印刷] ボタンをクリックしてください。



- vii. プリンタを設定し、[OK]ボタンをクリックしてください。



viii. [ライフコーダレポート]を印刷する場合は、[利用者メニュー]画面に戻り  ボタン

をクリック、または  アイコンをクリックしてください。

[ライフコーダレポート印刷]画面が表示されますので印刷項目を設定し、[印刷] ボタンをクリックしてください。

ライフコーダレポート印刷

印刷範囲:

最新14日

期間: 2007/10/13 ~ 2007/10/26

ライフコーダレポート印刷

サマリレポート ☒ 身体活動推移(週別平均) ☐ 総消費量

☒ 活動状況レポート

☒ 体重管理レポート

☒ エクササイズレポート

☒ 血糖値・血圧値レポート

☒ 身体活動レベルの日内変動 ☐ 日内変動グラフに血糖値を表示

表示タイミング

☒ 全て ☐ 朝食前 ☐ 昼食前 ☐ 夕食前 ☐ 就寝前

☐ 朝食後 ☐ 昼食後 ☐ 夕食後 ☐ 血糖通信データ

目標

☒ ライフコーダの目標値を使用 ☐ 個人情報登録値を使用

目標運動量: 300 kcal

目標歩数: 10000 歩

目標活動時間: 運動強度 4 以上が 30 分

印刷 プレビュー PDF出力 閉じる

1. ユーザの種類

ライフライザー05 コーチには指導者と利用者と異なる役割を持つ 2 種類のユーザが存在します。

(1) 指導者

ライフライザー05 コーチの全体の管理、グループ、ユーザ(指導者・利用者)の管理、グループ全体を対象としたレポートの印刷、個々の利用者データの閲覧、編集とレポート印刷を行います。

指導者自身にはライフコードのデータの受信はできません。

指導者の新規作成、編集と削除は [指導者メニュー] 画面の [指導者管理] で行います。

(2) 利用者

ライフコードのデータを受信し、自身のデータの閲覧、編集とレポート印刷を行います。

利用者の新規作成、編集と削除は [利用者一覧] 画面で指導者が行います。利用者は自身の情報の編集のみ行います。

(3) ログインユーザによる機能の違い

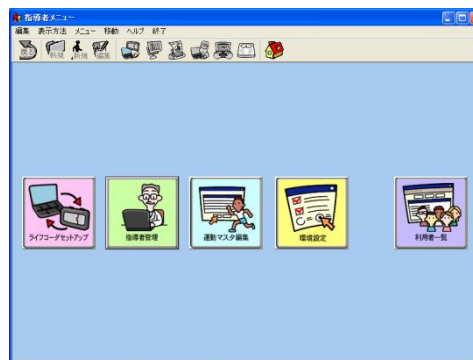
● 画面表示

画面	指導者	利用者	備考
トップ画面	●	●	
指導者メニュー画面	●	×	
利用者一覧画面	●	×	
利用者メニュー画面	●	●	
グラフ表示画面	●	●	
データ入力画面	●	●	
レポート印刷画面	●	●	

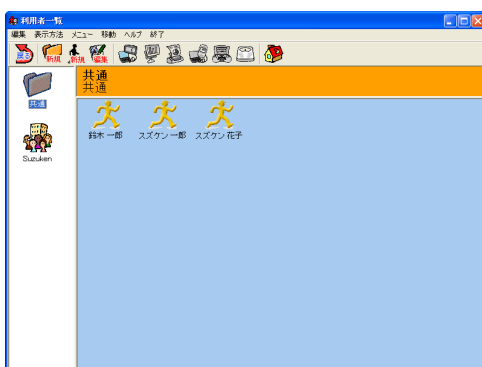
●=表示 ×=非表示



トップ画面



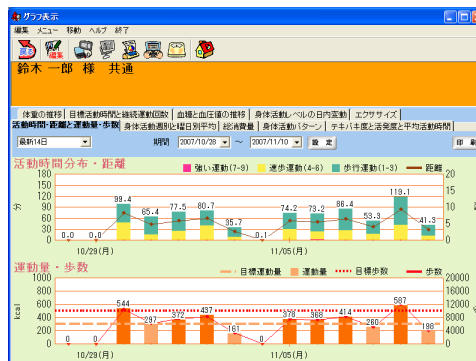
指導者メニュー画面



利用者一覧画面



利用者メニュー画面



グラフ表示画面



データ入力画面



レポート印刷画面

● メニュー表示

メニュー	プルダウンメニュー	指導者	利用者	備考
編集		●	●	
	グループ新規登録	●	×	
	利用者新規登録	●	×	
	グループ編集	●	×	
	利用者編集	●	●	
	グループ削除	●	×	
	利用者削除	●	×	
表示方法		●	×	
	名前順（昇順）	●	×	
	名前順（降順）	●	×	
	登録順（昇順）	●	×	
	登録順（降順）	●	×	
	利用者一覧（アイコン表示）	●	×	
	利用者一覧（リスト表示）	●	×	
メニュー		●	●	
	ライフコーダデータ受信	●	●	
	グラフ表示	●	●	
	レポート印刷	●	●	指導者の場合はレポート印刷画面へ遷移。利用者の場合はライフコーダレポート印刷となる
	グルテストデータ受信	●	●	利用者の可不可は環境設定で設定
	データ入力	●	●	
	ダイエツシミュレーション	●	●	
	メトリックシミュレーション	●	●	
	グループレポート	●	×	
	ライフコーダレポートコメント入力	●	×	
	目標値設定	●	●	
	CSV エクスポート	●	×	
	CSV インポート	●	×	
	CSV 一括エクスポート	●	×	
	CSV 一括インポート	●	×	
	ライフコーダレポート一括印刷	●	×	
	個人情報エクスポート	●	×	
	個人情報インポート	●	×	
移動		●	●	
	トップ画面	●	●	トップ画面に戻る
	利用者一覧	●	×	利用者一覧画面に戻る
	指導者メニュー	●	×	指導者メニュー画面に戻る
	戻る	●	●	1 つ前の画面に戻る

ヘルプ		●	●	
	ヘルプ	●	●	
	バージョン	●	●	
終了		●	●	

●=表示 ×=非表示

● ツールバー表示

画面	指導者	利用者	備考
 [戻る]	●	●	
 [グループ新規登録]	●	×	
 [利用者新規登録]	●	×	
 [グループ編集] [利用者編集]	●	●	利用者の場合は [利用者編集] のみの機能となる
 [ライフコーダデータ受信]	●	●	
 [グラフ表示]	●	●	
 [レポート印刷]	●	●	
 [グルテストデータ受信]	●	●	利用者の可否は環境設定で設定
 [データ入力]	●	●	
 [ダイエットシミュレーション]	●	●	
 [トップ画面]	●	●	

●=表示 ×=非表示

2. 画面及び操作

(1) トップ画面

ライフライザー05 コーチを起動させるためには、デスクトップ上の  アイコンをダブルクリックし、以下の画面を表示させてください。



i. [ログイン] ボタン

[ログイン] ボタンをクリックすると [ログイン] 画面が表示されます。詳細は [ログイン] を参照してください。

ii. [ライフコーダデータ受信] ボタン

[ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックすると、ライフコーダに記録されているデータをパソコンにダウンロードします。タッチパネル使用モードの場合は、タッチパネル画面を表示します。[ライフコーダデータ受信]については[①トップ画面でのデータ受信]を参照してください。タッチパネル機能の詳細については[3. タッチパネル] を参照してください。

iii. [終了] ボタン

[終了] ボタンをクリックすると、ライフライザー05 コーチを終了します。

① トップ画面でのデータ受信

データ受信を行うためには、あらかじめ利用者を登録しておく必要があります。利用者の登録方法については、[（３）利用者一覧 － ②利用者登録]を参照してください。

● データ受信

(a) [環境設定] － [自動受信] － [受信] － [自動] 設定の場合

ライフコーダを接続すると自動的にライフコーダからデータ受信を行います。

(b) [環境設定] － [自動受信] － [受信] － [マニュアル] 設定の場合

[ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックすると、ライフコーダからデータ受信を行います。



受信準備終了後、以下の画面が表示されます。

● [環境設定] － [自動受信] － [保存] － [自動] 設定の場合

(a) 前回ライフコーダのデータを受信している利用者が存在する場合

確認画面を表示せずに現在データを受信している利用者に自動的にデータを受信します。ただし、前回受信以降にライフコーダをリセットした場合は以下の画面が表示されます。

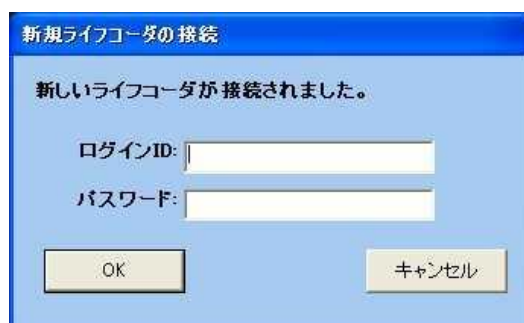
データを受信する利用者のログイン ID とパスワードを入力し[OK]をクリックしてください。指導者のログイン ID とパスワードを入力した場合はエラー画面が表示され、データ受信が行えません。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

(b) 新しいライフコーダの場合

- ・ ライフライザー05 コーチに今まで接続していないライフコーダを接続した
- ・ 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者を削除した

等の場合、以下の画面が表示されます。



新規ライフコーダの接続

新しいライフコーダが接続されました。

ログインID:

パスワード:

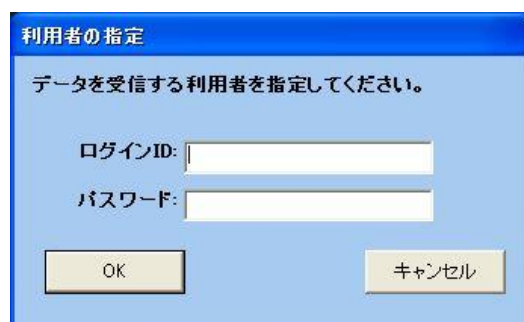
OK キャンセル

データを受信する利用者のログイン ID とパスワードを入力し[OK]をクリックしてください。指導者のログイン ID とパスワードを入力した場合はエラー画面が表示され、データ受信が行えません。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

● [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [確認] 設定の場合

(a) 前回ライフコーダのデータを受信している利用者が存在する場合



利用者の指定

データを受信する利用者を指定してください。

ログインID:

パスワード:

OK キャンセル

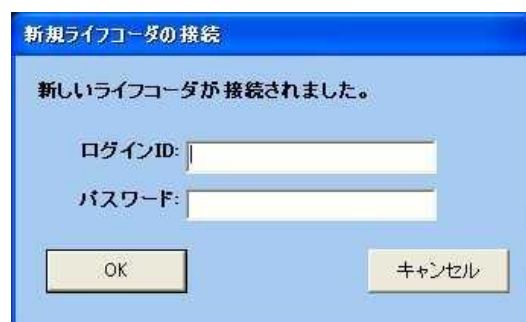
データを受信する利用者のログイン ID とパスワードを入力し[OK]をクリックしてください。指導者のログイン ID とパスワードを入力した場合はエラー画面が表示され、データ受信が行えません。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

(b) 新しいライフコーダの場合

- ・ ライフライザー05 コーチに今まで接続していないライフコーダを接続した
- ・ 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者を削除した

等の場合、以下の画面が表示されます。



新規ライフコーダの接続

新しいライフコーダが接続されました。

ログインID:

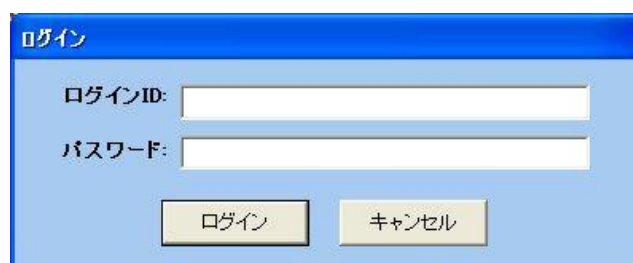
パスワード:

OK キャンセル

データを受信する利用者のログイン ID とパスワードを入力し[OK]をクリックしてください。指導者のログイン ID とパスワードを入力した場合はエラー画面が表示され、データ受信できません。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

● [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [なし] 設定の場合



ログイン

ログインID:

パスワード:

ログイン キャンセル

ライフライザー05 コーチに登録されている指導者または利用者のログインIDとパスワードを入力し[OK]をクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

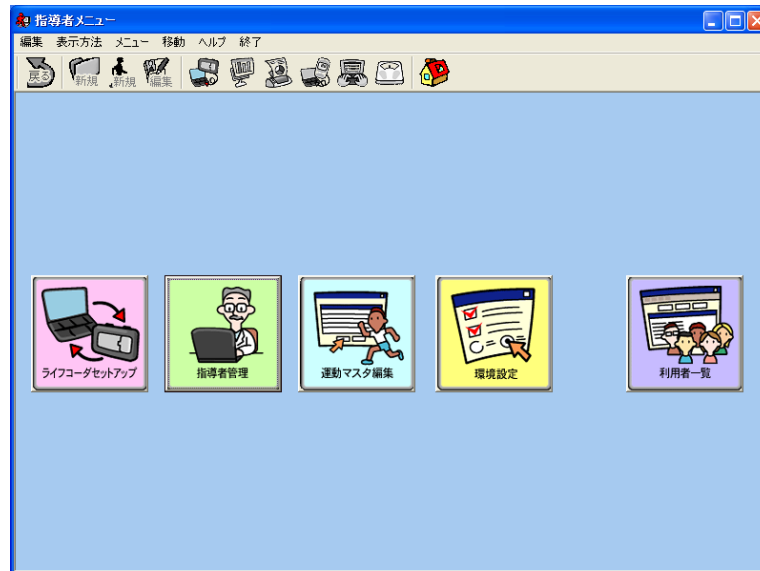
● データ受信成功後

データ受信が成功すると、データを受信した利用者の [利用者メニュー] 画面を表示します。ただし、[印刷] が [自動] 設定の場合はレポートを印刷し、印刷後はデータ受信前の画面のままです。

環境設定については、(2) 指導者メニュー画面 - ④環境設定 - i.自動受信を参照してください。

(2) 指導者メニュー画面

トップ画面から指導者でログインすると指導者メニューが表示されます。



以下の5つのメニューアイコンを表示します。



[ライフコーダセットアップ]
ライフコーダに個人情報を送信します。



[指導者管理]
指導者の新規登録、編集、削除を行います。



[運動マスタ編集]
運動入力に用いる運動の新規登録、編集、削除を行います。



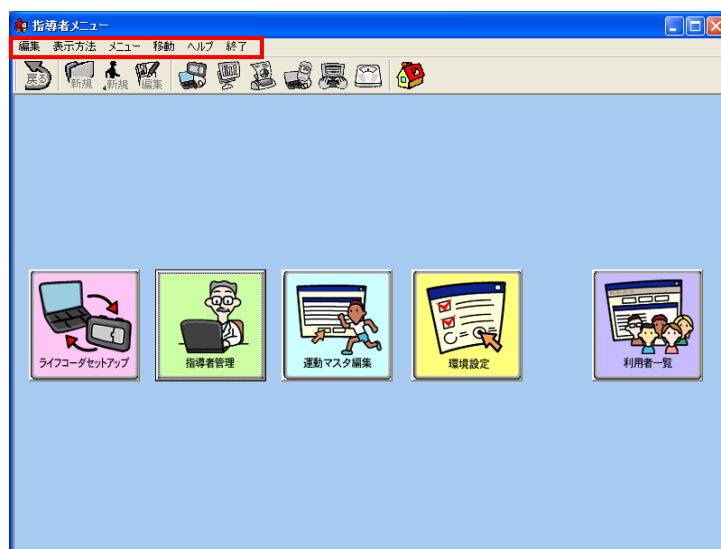
[環境設定]
ライフライザー05 コーチの環境設定を行います。



[利用者一覧]
登録されている利用者の一覧画面を表示します。

i. メニューバー

指導者メニュー画面にて使用できるメニューバーの機能は以下のとおりです。



- [メニュー]
 - [ライフコーダデータ受信] はライフコーダに保存されたデータをパソコンに取り込みます。(詳しくは⑤指導者メニュー画面におけるデータ受信を参照してください。)
- [移動]
 - [トップ画面] はトップ画面に戻ります。
- [ヘルプ]
 - [ヘルプ] はライフライザー05 コーチの操作に関するヘルプです。
 - [バージョン] はライフライザー05 コーチのバージョン番号を表示します。
- [終了]
 - [終了] はライフライザー05 コーチを終了します。

ii. ツールバー

指導者メニュー画面にて使用できるメニューアイコンの機能は以下のとおりです。



[ライフコーダデータ受信]

ライフコーダに保存されたデータをパソコンに取り込みます。

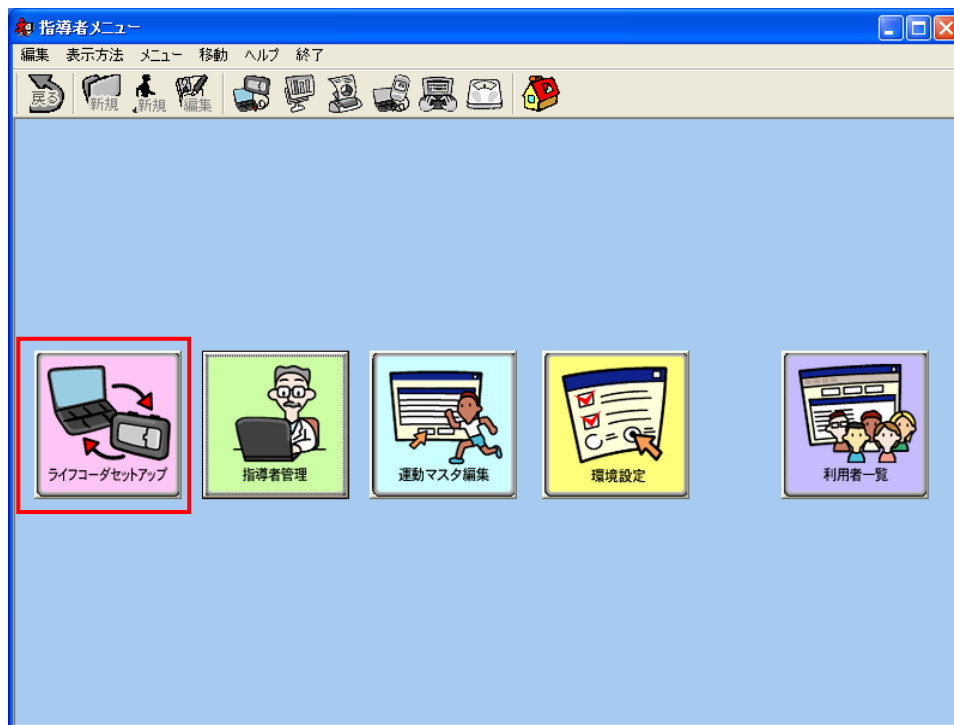


[トップ画面]

トップ画面に戻ります。(詳しくは[⑤指導者メニュー画面におけるデータ受信]を参照してください。)

① ライフコーダセットアップ

[指導者メニュー] 画面を表示してください。



i. 利用者一覧



ライフコーダを接続し、 [ライフコーダセットアップ] をクリックすると、登録されている利用者の一覧が表示されます。



既に登録されている利用者のライフコーダをセットアップする場合は、利用者一覧の該当する利用者をダブルクリックしてください。

利用者を新規登録し、その利用者でライフコーダをセットアップする場合は、[利用者の新規登録] ボタンを選択してください。

ライフコーダのセットアップをキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンを選択してください。

ii. 個人情報とオプションの登録

ライフコーダをセットアップする利用者を選択または新規登録すると、以下の画面が表示されます。セットアップ情報を入力し、[送信] ボタンをクリックしてライフコーダのセットアップを行ってください。すでにご利用のライフコーダに設定されている値を取得したい場合は、[現在値取得] ボタンをクリックしてください。

ライフコーダ GS の場合

ライフコーダ PLUS の場合

ライフコーダセットアップ

個人情報

氏名: suzuken1 test

身長: 170 cm 体重: 60 kg

年齢: 30 性別: ☒ 男 ☐ 女

目標運動量: 340 強度しきい値: 4

オプション

時刻: 自動 2006/07/20 13:55

メモリ: ☒ ループ ☐ ロック

保存期間: 200

キーロック: ☒ しない ☐ する

キーロック時の表示: 時刻

測定待機: ☒ しない ☐ する ☐ 測定待機時刻指定

測定待機時刻: 2006/07/20 13:55

現在値取得 送信 キャンセル

ライフコーダ EX の場合

個人情報

ライフコーダを使用している個人情報を設定します。

- [身長]
0 から 200 cm の範囲で値を入力してください。
- [体重]
0 から 200 kg の範囲で値を入力してください。
- [年齢]
ライフコーダ GS, PLUS の場合は 0 から 100 の範囲で値を入力してください。
ライフコーダ EX の場合は 0 から 99 の範囲で値を入力してください。
- [性別]
男性または女性を選択してください。
- [強度しきい値] <ライフコーダ EX のみ>
1 から 9 の範囲で値を入力してください。
- [評価対象] <ライフコーダ PLUS のみ>
ライフコーダ PLUS では、目標値の「歩数」または「運動量」を選択する必要がありますので、どちらか片方を選択してください。
- [目標運動量]
0 から 1000 の範囲で値を入力してください。
- [目標歩数]
ライフコーダ GS では、2000 から 20000 の範囲で値を入力してください。
ライフコーダ PLUS では、1000 から 20000 の範囲で値を入力してください。
- [指定強度] <ライフコーダ PLUS のみ>
ライフコーダ PLUS にて活動時間の計算をおこなうためには、運動強度の範囲を指定する必要

がありますので、運動強度の下限と上限とをそれぞれ指定してください。

- [表示項目]

ライフコーダ GS では、歩数、総消費量、運動量、エクササイズからライフコーダで表示させる項目を選択してください。チェックを外すを選択すると時刻画面を表示します。

ライフコーダ PLUS では、以下の 2 項目からライフコーダで表示させる項目を選択してください。

- ・運動量・歩数、活動グラフ、総消費量
- ・運動量・歩数、活動グラフ、総消費量、活動時間

オプション

- [時刻]

自動またはマニュアルを選択してください。

[自動] を選択した場合、コンピュータの時刻をセットします。

[マニュアル] を選択した場合は日時と時刻も設定してください。

- [メモリ]

ループまたはロックを選択してください。

データ記録期間を限定する場合は [ロック] を選択し、記録期間を設定してください。

[ループ] を選択すると、ライフコーダ PLUS の場合は 60 日、ライフコーダ GS、EX の場合は 200 日を越えると、1 日ごとに記録初期日のデータから順に消去します。

- [保存期間]

[メモリ] で [ロック] を選択した場合に設定してください。ライフコーダ PLUS の場合は 60 日、ライフコーダ GS、EX の場合は 200 日まで設定できます。

- [キーロック]

[する] または [しない] を選択してください。[する] を選択した場合、ライフコーダのボタン操作が無効になります。

- [キーロック時の表示]

[キーロック] で [する] を選択した場合、以下に示す項目の中からキーロック時にライフコーダで表示させる項目を選択してください。

[GS の場合]

歩数

総消費量

運動量

エクササイズ

時刻

――

[EX の場合]

時刻

総消費量

運動量

歩数

[PLUS の場合]

運動量・歩数

活動グラフ

総消費量

活動時間

- [測定待機]

[する][しない][測定待機時刻指定] を選択してください。

[する] を選択した場合、測定待機モードになりライフコーダのいずれかのボタンを押すと測定開始します。

[測定待機時刻指定] を選択した場合、測定待機モードになり(7)[開始日時] で設定した時間から測定を開始します。

- [開始日時]

[測定待機] で [測定待機時刻指定] を選択した場合、測定待機モードから測定開始する日時を設定してください。

- [日毎体重設定][日毎体重設定時刻]<ライフコーダ GS のみ>

[する][しない] を選択してください。

[する] を選択した場合、[日毎体重設定時刻]で設定した時間にライフコーダに体重設定が表示されます。

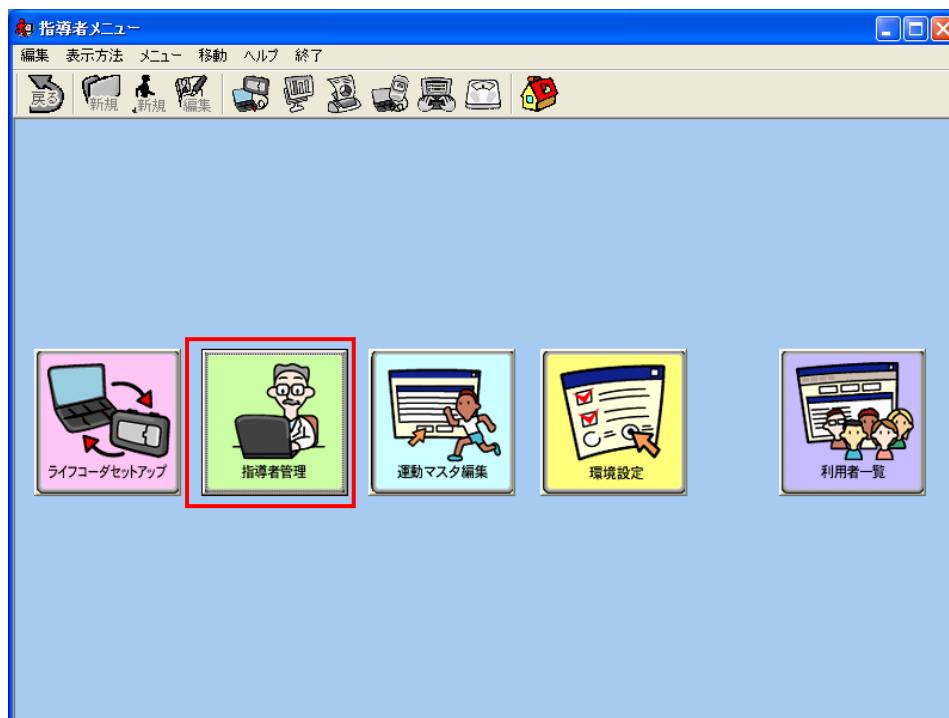
注意：

(a)初期表示されている値が工場出荷時にライフコーダに設定されている値です。現在ライフコーダに設定されている値を表示させる場合は、[現在値取得] ボタンをクリックしてください。

(b)ライフコーダのセットアップを行うと、セットアップ前にライフコーダに保存されていたデータは受信できなくなります。

② 指導者管理画面

[指導者メニュー] 画面を表示してください。



i. 指導者管理



をクリックすると、以下の画面が表示され、登録されている指導者の一覧が表示されます。



ii. 指導者新規登録の場合

- [新規登録] ボタンをクリックすると以下の画面が表示されます。



指導者登録

ログインID:*

パスワード:

パスワード(確認用にもう一度):

氏名:*

コメント:

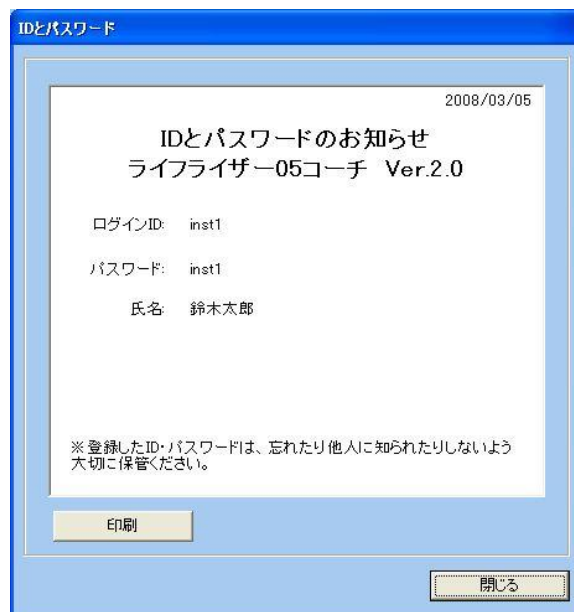
登録 キャンセル

指導者情報を入力し、[登録] ボタンをクリックして新規指導者を登録してください。

注意:

ログインID、氏名は必ず入力してください。

- [登録] ボタン選択後、以下の画面が表示されます。



IDとパスワード

2008/03/05

IDとパスワードのお知らせ
ライフライザー05コーチ Ver.2.0

ログインID: inst1

パスワード: inst1

氏名: 鈴木太郎

※登録したID・パスワードは、忘れたり他人に知られたりしないよう大切に保管ください。

印刷 閉じる

ログインID とパスワードのお知らせを印刷する場合は [印刷] をクリックしてください。印刷しない場合は、[閉じる] をクリックしてください。

- ID とパスワード画面を閉じると、[指導者管理] 画面に戻ります。

iii. 指導者編集の場合



ログインID	氏名	コメント
inst1	鈴木太郎	テストコメント
inst2	山田次郎	

新規登録 編集 削除 閉じる

- [指導者管理] 画面で指導者を選択すると、選択された指導者の行が濃い色で表示されます。[編集] ボタンをクリックすると、以下の画面が表示されます。指導者情報を編集し、[登録] ボタンをクリックしてください。



指導者登録

ログインID:* inst1

パスワード: *****

パスワード(確認用にもう一度): *****

氏名:* 鈴木太郎

コメント: テストコメント

登録 キャンセル

注意:

ログインID、氏名は必ず入力してください。

- [登録] ボタン選択後、以下の画面が表示されます。

ログインID とパスワードのお知らせを印刷する場合は [印刷] をクリックしてください。印刷しない場合は、[閉じる] をクリックしてください。

- ID とパスワード画面を閉じると、[指導者管理] 画面に戻ります。

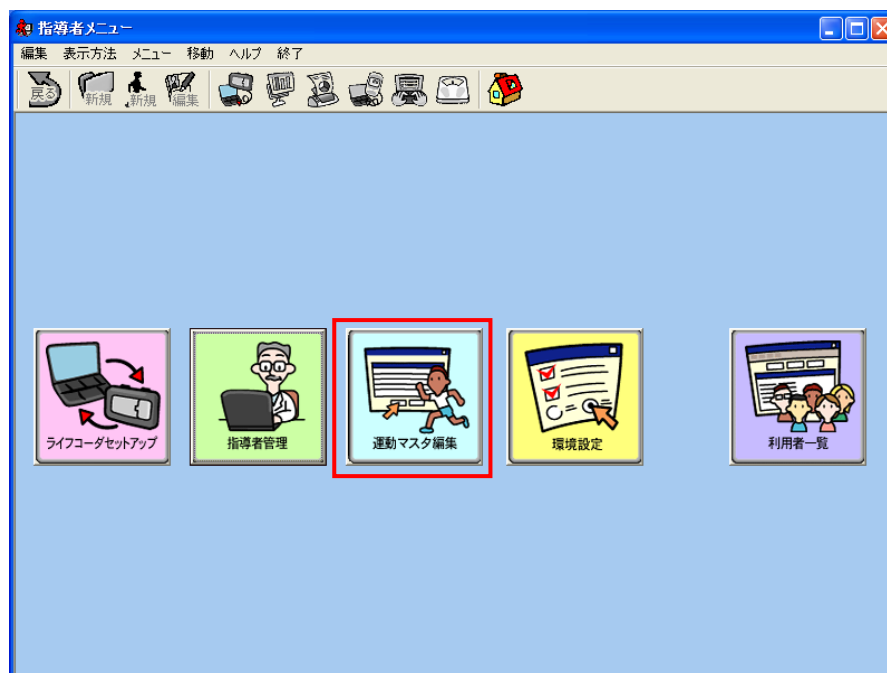
iv. 指導者削除の場合

- [指導者管理] 画面で指導者を選択すると、選択された指導者の行が濃い色で表示されます。[削除] ボタンをクリックすると、選択された指導者を削除します。

ログインID	氏名	コメント
inst1	鈴木太郎	テストコメント
inst2	山田次郎	

③ 運動マスタ編集画面

[指導者メニュー] 画面を表示してください。

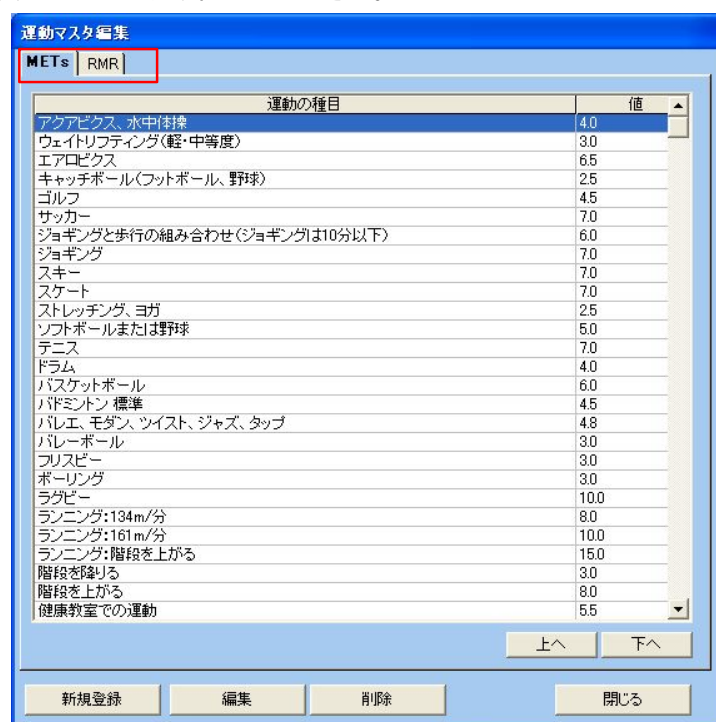


i. 運動マスタ編集



ボタンをクリックすると、以下の画面が表示され、登録されている運動の一覧が表示されます。

METs と RMR の表示はタブで切り替えてください。



- 運動新規登録の場合

[新規登録] ボタンをクリックすると、以下の画面が表示されます。

運動情報を入力した後、[登録] ボタンをクリックして新規運動を登録してください。[運動マスタ編集] 画面に戻ります。

- 運動編集の場合

[運動マスタ編集] 画面で運動を選択すると、選択された運動の行が濃い色で表示されます。[編集] ボタンをクリックすると、以下の画面が表示されます。運動情報を編集した後、[登録] ボタンをクリックしてください。

編集が終了すると[運動マスタ編集] 画面に戻ります。

- 表示順を変更する場合

[上へ][下へ] ボタンをクリックすると、選択された運動情報が上下に移動します。この順番は、運動入力画面の運動の種目コンボボックスに反映されます。

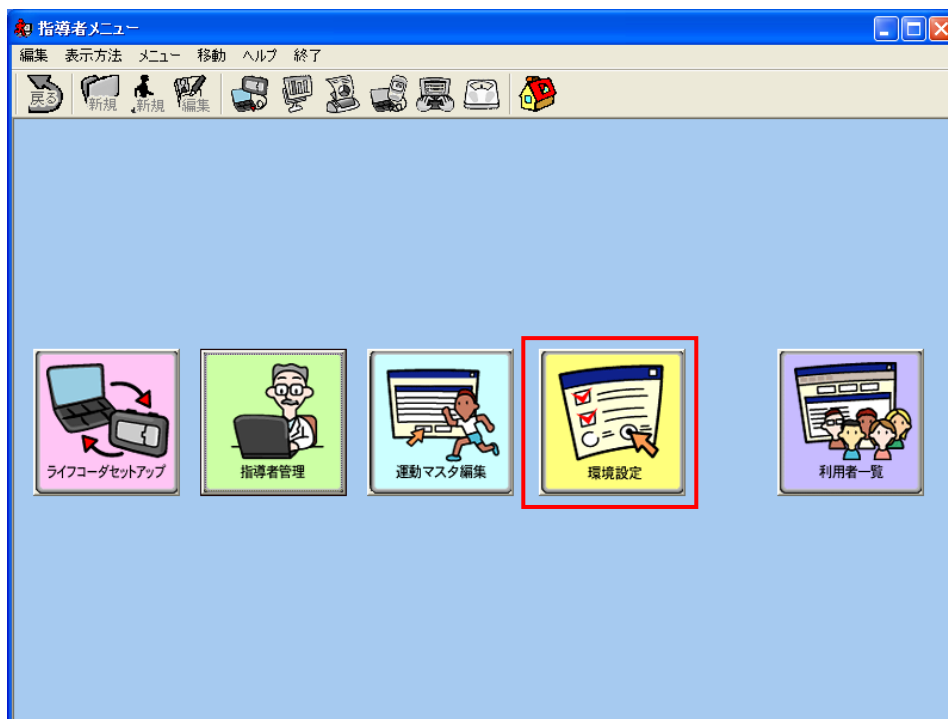
- 運動削除の場合
[運動マスタ編集] 画面で運動を選択し、[削除] ボタンをクリックすると、選択された運動を削除します。

注意:

既に、運動入力で使用されている運動は削除できません。

④ 環境設定

[指導者メニュー] 画面を表示してください。 ボタンをクリックすると、[環境設定] ダイアログが表示されます。



i. 自動受信

自動受信設定では受信、保存と印刷の設定が行えます。

(a)自動受信

ライフコーダからのデータ受信を [自動] または [マニュアル] で行うか選択してください。

[受信] — [自動] 設定では、ライフコーダを接続した場合、[ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックしなくても、自動的にデータ受信が始まります。

(b)保存

[受信] — [自動] 設定時のデータ保存の方法を選択してください。

[自動] を選択した場合は、トップ画面、指導者メニュー画面と利用者一覧画面において、ライフコーダからのデータ受信時にデータを受信する利用者の確認ダイアログは表示されません。

[確認] を選択した場合、トップ画面、指導者メニュー画面と利用者一覧画面におけるライフコーダからのデータ受信時に、データを受信する利用者を確認するダイアログが表示されます。

[なし] を選択した場合、ライフライザー05 コーチにデータを保存しません。(c)の印刷の設定は自動的に [自動] になります。

(c)印刷

[受信] — [自動] 設定時に、ライフコーダレポート印刷を自動的に行うか、行わないかの選択してください。

[自動] を選択した場合は、ライフコーダからのデータ受信時に、自動的に最新受信データでライフコーダレポート印刷を行います。

[なし] を選択した場合は、ライフコーダからのデータ受信時にレポート印刷は行いません。

ii. レポート設定

レポート設定ではグラフ表示と出力するレポートの設定が行えます。

環境設定

タッチパネル | 利用者設定 | 血糖・血圧設定 | その他

自動受信 | **レポート設定** | ライフコーダレポート設定 | レポート(日内変動)設定

(a) 統計除外

☒ 記録開始日

☒ 最終通信日

指定歩数: 50 未満

(b) デフォルト表示期間

最新14日

(c) 目盛軸

☐ 固定 ☒ 自動

(d) グラフ最大値

歩数: 10000 歩

運動量: 500 kcal

総消費量: 3000 kcal

活動時間: 100 分

距離: 10 km

OK キャンセル

(a) [統計除外]

グラフ表示時とレポート印刷時の平均値などの計算から除くデータの条件が指定できます。平均などの計算からライフコーダを使用していない日やデータが少ない日を除く機能です。

(b) [表示期間]

グラフ表示時とレポート印刷時に、初期表示する期間が指定できます。

(c) [目盛軸]

グラフ表示時にグラフの目盛軸が指定できます。

[自動] はグラフに表示する値が基準値を超えた場合、自動的に目盛軸を変更します。

[固定] は(d)の [グラフ最大値] で設定した目盛軸を使用します。

(d) [グラフ最大値]

グラフ表示時にグラフの目盛軸の最大値が指定できます。

設定できる最大値は、歩数、運動量、総消費量、活動時間と距離です。

iii. ライフコーダレポート設定

ライフコーダレポート設定では出力するライフコーダレポートの設定が行えます。

(a) [グラフ表示]

サマリーレポートに身体活動推移（週別平均）と総消費量とのどちらのグラフを印刷するかが指定できます。

(b) [ライフコーダレポート印刷]

ライフコーダレポート印刷時に印刷する項目をチェックします。

サマリーレポート：必ず印刷します。

活動状況レポート：印刷する場合チェックしてください。

体重管理レポート：印刷する場合チェックしてください。

エクササイズレポート：印刷する場合チェックしてください。

血糖値・血圧値レポート：印刷する場合チェックしてください。

身体活動レベルの日内変動：印刷する場合チェックしてください。

日内変動グラフに血糖値を表示：日内変動グラフに血糖値を表示する場合、チェックしてください。

[グラフ表示]と[ライフコーダレポート印刷]で設定する項目は [ライフコーダレポート印刷] の初期表示の値に反映されます。

(c)[自動コメント]

ライフコーダレポートの自動コメントの有無が指定できます。

(d)[活動時間分布]

活動時間分布に表示する運動種目の表示順が設定できます。

(e)[活発度]

活発度に表示する活発度の目標と強度が設定できます。

(f)[体重管理レポートに体重管理グラフを印刷]

レポート出力期間内の推移体重グラフの印刷を行うかが選択できます。

iv. レポート(日内変動)設定

レポート(日内変動)設定では出力するライフコーダレポートの日内変動に関する設定を行います。

環境設定

タッチパネル | 利用者設定 | 血糖・血圧設定 | その他 |

自動受信 | レポート設定 | ライフコーダレポート設定 | レポート(日内変動)設定

(a) 日内変動グラフ

全て を表示する

月曜日 を最上端に表示する

(b) 運動の判定

身体活動レベル 4 以上が 10 分以上継続した場合は●印

1日の合計時間 20 分以上は★印

OK キャンセル

(a) [日内変動グラフ]

指定した曜日のみの日内変動グラフを印刷する場合は、各曜日から選択してください。全ての曜日を印刷する場合は「全て」を選択してください。「全て」を選択した場合は最上段に表示する日を月曜日が解析初日のどちらにするか選択できます。

(b) [運動の判定]

特定の身体活動レベルが一定時間以上持続した場合の判定を設定する項目です。

●印表示させる身体活動レベルと継続時間、★印を表示させる一日の合計時間を設定してください。

v. タッチパネル設定

タッチパネル設定では タッチパネルを使用する／使用しない、の設定や、出力するレポートの設定が行えます。

(a)[タッチパネル]

タッチパネルを [使用する] か [使用しない] か、選択してください。

タッチパネルを使用する場合は、[行動変容レポート] と [日常身体活動分析レポート] のどちらを出力するか選択してください。

(b)[行動変容レポート]

タッチパネルまたはレポート印刷から行動変容レポートを出力する際に [身体活動レベルの日内変動] も出力する場合はチェックしてください。

(c)[日常身体活動分析レポート]

タッチパネルまたはレポート印刷から日常身体活動分析レポートを出力する際に [身体活動レベルの日内変動] も出力する場合はチェックしてください。

解析期間にて、日常身体活動の分析期間を [14 日間] と [30 日間] のどちらにするか、選択してください。

vi. 利用者設定

利用者設定では [利用者登録] 画面で初期表示する値の設定が行えます。

環境設定

自動受信 | レポート設定 | ライフコーダレポート設定 | レポート(日内変動)設定
タッチパネル | **利用者設定** | 血糖・血圧設定 | その他

(a) 目標摂取量
目標摂取量: 0 kcal

(b) 目標
目標運動量: 300 kcal
目標歩数: 10000 歩

(c) 都道府県名
都道府県名: 東京都

(d) 1週間のエクササイズ合計
基準日: 月曜日
目標値: 230 Ex

OK キャンセル

(a) [目標摂取量]

[利用者登録] の初期表示の値として、1 日あたりのおよその目標摂取量を設定してください。

(b) [目標]

[利用者登録] の初期表示の値として、1 日あたりの目標運動量と目標歩数を設定してください。

(c) [都道府県名]

[利用者登録] の初期表示の値として、利用者が住んでいる都道府県名を選択してください。

(d) [1 週間のエクササイズ合計]

[利用者登録] の初期表示の値として、1 週間あたりのエクササイズの基準日とエクササイズの目標値を選択してください。

[環境設定] で設定するのは [利用者登録] 画面の初期表示の値です。各利用者の目標摂取量、目標運動量と目標歩数、1 週間のエクササイズ合計の基準日と目標値を変更したい場合は利用者登録時または編集時に変更してください。

vii. 血糖・血圧設定

血糖・血圧設定ではレポート印刷の設定が行えます。

(a) [基準値]

血糖・血圧の基準値を指定してください。

以下の値は、参考値としてご利用ください。

血圧基準値

最高血圧 130 mmHg 最低血圧 85 mmHg

(高血圧治療ガイドライン 2004 年)

血糖基準値

空腹時血糖値 126mg/dl 随時血糖値 200 mg/dl

(日本糖尿病学会 1999)

(b) [COM ポート]

グルテストデータ受信時に使用する COM ポートを指定してください。

(c) [利用者ログインで血糖血圧の入力を許可する]

[グルテストデータ受信] [血糖の入力] [血圧の入力] の機能を利用者も使用する場合はチェックしてください。チェックしていない場合は指導者のみの機能となります。

viii. その他の設定

The screenshot shows a software settings window titled '環境設定' (Environment Settings). It has several tabs: '自動受信', 'レポート設定', 'ライフコーダレポート設定', 'レポート(日内変動)設定', 'タッチパネル', '利用者設定', '血糖・血圧設定', and 'その他' (Other). The 'その他' tab is selected. Inside this tab, there are three sections labeled (a), (b), and (c). Section (a) is '施設名' (Facility Name) with a text input field. Section (b) is '白黒印刷' (Black and White Printing) with two radio buttons: 'する' (Do) and 'プリンタ依存' (Printer Dependent), where 'プリンタ依存' is selected. Section (c) is '通常使うプリンタ' (Default Printer) with a dropdown menu showing 'DocuCentre 251/351/401'. At the bottom of the dialog are 'OK' and 'キャンセル' (Cancel) buttons.

(a) [施設名]

学校や病院などの団体名を入力してください。印刷したレポートに団体名が記載されます。

(b) [白黒印刷]

レポートを白黒印刷にするかプリンタの設定に依存するかを指定してください。

(c) [通常使うプリンタ]

レポート印刷時に使用するプリンタを指定してください。

ix. 環境設定の初期値

環境設定の初期値は下記の通りです。

注意：

目標摂取量、目標運動量、目標歩数について、[環境設定] で設定するのは [利用者登録] 画面の初期表示の値です。

すでに登録されている利用者の値を変更したい場合は利用者登録時または編集時に変更してください。

[自動受信]

[受信]

受信： マニュアル

[レポート設定]

[統計除外]

記録開始日： チェックなし

最終通信日： チェックなし

指定歩数： 50 未満

[表示期間]

デフォルト表示期間： 最新 14 日

[目盛軸]

目盛軸： 自動

[ライフコーダレポート設定]

[グラフ表示（選択）]

グラフ表示： 身体活動推移（週別平均）

[ライフコーダレポート印刷]

活動状況レポート： チェックなし

体重管理レポート： チェックなし

エクササイズレポート： チェックなし

血糖値・血圧値レポート： チェックなし

身体活動レベルの日内変動： チェックなし

日内変動グラフに血糖値を表示： チェックなし

[自動コメント]

自動コメント： 非表示

[活動時間分布]

運動種目： 下から強い運動・速歩運動・歩行運動

[活発度]

活発度の目標： 30 分

強度 4 以上を表示する

[体重管理レポートに体重管理グラフを]

体重管理レポートに体重管理グラフを： 印刷する

[レポート(日内変動)設定]

[日内変動]

日内変動の表示： 全て

最上端： 月曜日

[運動の判定]

身体活動レベル 4 以上が 10 分以上継続した場合は●印

1 日の合計時間 20 分以上は★印

[タッチパネル]

[タッチパネル]

タッチパネル： 使用する

出力レポート： 行動変容レポート

[行動変容レポート]

身体活動レベルの日内変動： ON

[日常身体活動分析レポート]

身体活動レベルの日内変動： ON

解析期間： 14 日間

[利用者設定]

[目標摂取量]

目標摂取量： 0

[目標]

目標運動量： 300

目標歩数： 10000

[都道府県名]

都道府県名： 東京都

[1 週間のエクササイズ合計]

基準日： 月曜日 目標値： 23.0

[血糖・血圧設定]

最高血圧の基準値： 130

最低血圧の基準値： 85

空腹時血糖の基準値: 126

随時血糖の基準値: 200

COM ポート: COM1

利用者ログインで血糖血圧の入力を許可する: チェックなし

[その他]

施設名： 空欄

白黒印刷： プリンタ依存

通常使うプリンタ： Windows Default Printer

⑤ 指導者メニュー画面におけるデータ受信

- データ受信

- (a) [環境設定] - [自動受信] - [受信] - [自動] 設定の場合

ライフコーダを接続すると自動的にライフコーダからデータ受信を行います。

- (b) [環境設定] - [自動受信] - [受信] - [マニュアル] 設定の場合

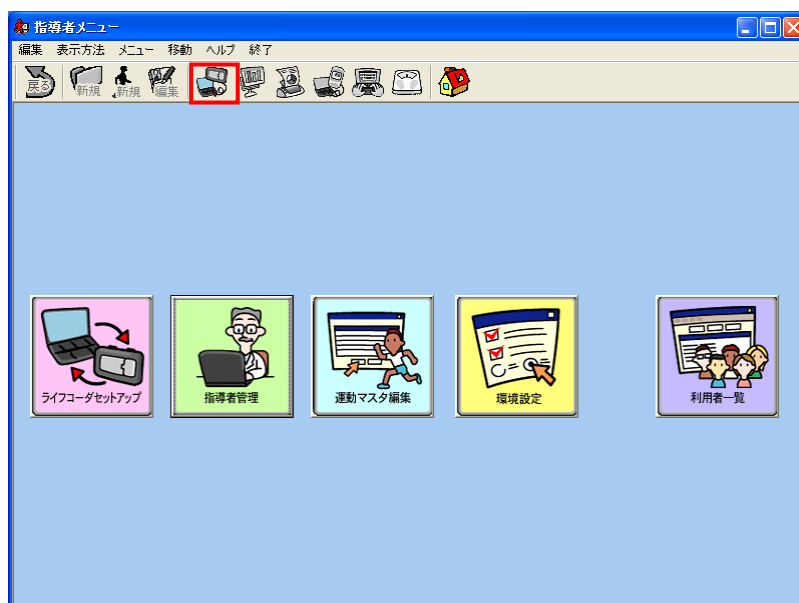


アイコンまたは [メニュー] プルダウンメニューの [ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックすると、ライフコーダからデータ受信を行います。

- (b) データ受信後またはデータ受信キャンセル後、同じライフコーダから再度データ受信を行う場合



アイコンまたは [利用者一覧] 画面の [メニュー] プルダウンメニューの [ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックすると、ライフコーダからデータ受信を行います。



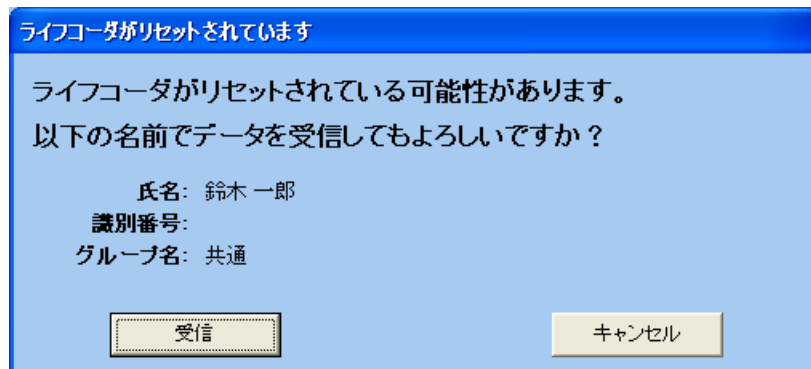
受信準備終了後、以下の画面が表示されます。

- [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [自動] 設定の場合

- (a) 前回、お手持ちのライフコーダをデータ受信している利用者が存在する場合

確認画面を表示せずに現在、データを受信している利用者に自動的にデータ受信を行います。

ただし、前回受信以降ライフコーダをリセットした場合は以下の画面が表示されます。

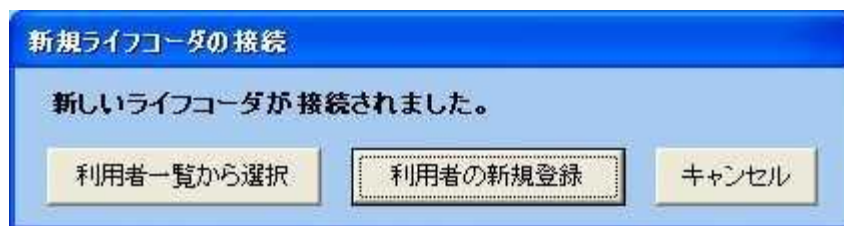


[氏名]に表示されている利用者にデータ受信を行う場合は[受信]ボタンをクリックしてください。
データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

(b) 新しいライフコードの場合

- ・ ライフライザー05 コーチに今まで接続していないライフコードを接続した
- ・ 接続中のライフコードで最後に取り込んだ利用者を削除した

等の場合、以下の画面が表示されます。



既に登録されている利用者にデータ受信を行う場合は、[利用者一覧からの選択] ボタンをクリックしてください。

データ受信を行う利用者を新規登録する場合は、[利用者の新規登録] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

● [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [確認] 設定の場合

- (a) 前回、お手持ちのライフコードをデータ受信している利用者が存在する場合
以下の画面が表示され、現在、データ受信している利用者情報を表示します。

[氏名]に表示されている利用者でデータ受信を行う場合は [OK]ボタンをクリックしてください。
 データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。
 データ受信する利用者の変更を行う場合は、[利用者一覧からの選択] ボタンをクリックしてください。
 データ受信する利用者を新規登録する場合は、[利用者の新規登録] ボタンをクリックしてください。

(b) 新しいライフコーダの場合

- ・ライフライザー05 コーチに今まで接続していないライフコーダを接続した
- ・接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者を削除した

等の場合、以下の画面が表示されます。

既に登録されている利用者でデータ受信を行う場合は、[利用者一覧からの選択] ボタンをクリックしてください。
 データ受信を行う利用者を新規登録する場合は、[利用者の新規登録] ボタンをクリックしてください。
 データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

● [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [なし] 設定の場合

確認画面を表示せずに自動的にデータを受信します。ただし受信データは保存されません。

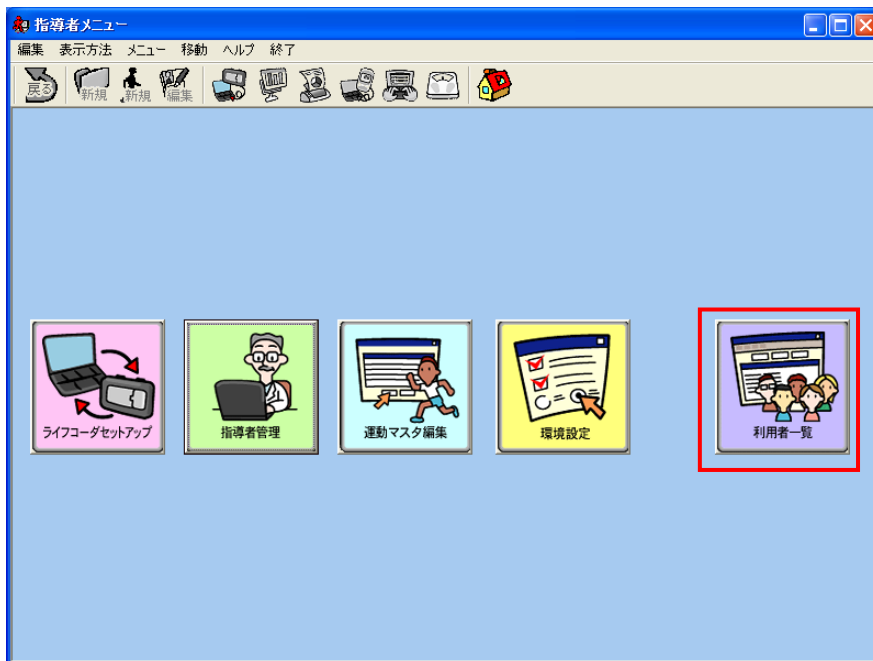
- データ受信成功後

データ受信が成功すると、データを受信した利用者の [利用者メニュー] 画面を表示します。ただし、[印刷] が [自動] 設定の場合はレポートを印刷し、印刷後はデータ受信前の画面のままです。

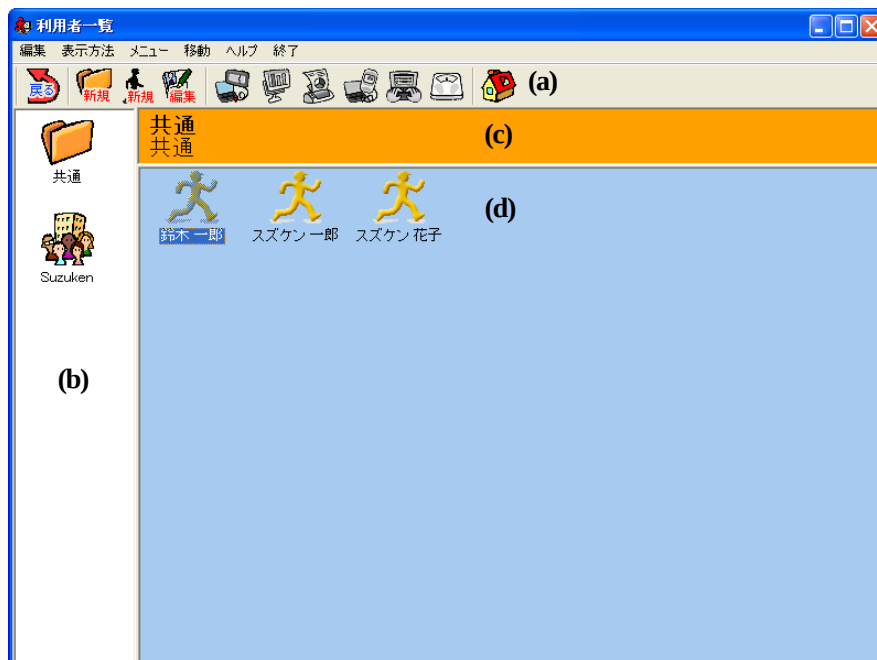
環境設定については、④環境設定 – i.自動受信を参照してください。

(3) 利用者一覧画面

- [指導者メニュー] 画面を表示してください。



- ボタンを選択すると、以下の画面が表示されます。



(a) ナビゲーションウィンドウ

メニューバー([編集], [表示方法], [メニュー], [移動], [ヘルプ] と [終了]) とツールバーを表示します。(詳しくは、[i.メニューバー]と [ii.ツールバー] を参照してください。)

(b) グループアイコンウィンドウ

登録されているグループをグループアイコンで表示します。

最後に選択された利用者が所属するグループが [共通] グループの次に表示され、他のグループは登録された順に表示されます。



ツールバーの  アイコンをクリックすることで新しいグループを登録できます。

(c) グループアイコンフレーム

選択されたグループのグループ名とコメントを表示します。

(d) 利用者アイコンフレーム

登録されている利用者を利用者アイコンで表示します。

利用者アイコンの下には氏名と識別番号を表示します。

メニューの [表示方法] のプルダウンメニューで選択された表示順に、左上側から利用者アイコンを表示します。



ツールバーの  アイコンをクリックすることで新しい利用者を登録できます。

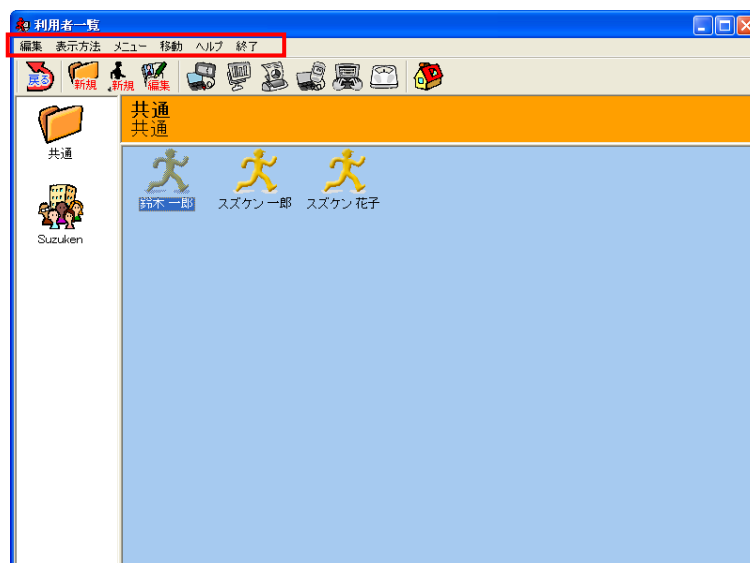
注意：

ライフライザー05 コーチには、サンプルデータとして“鈴木 一郎”さんが、登録されています。同様のお名前を登録されるときは、サンプルデータの“鈴木 一郎”さんを削除してください。

利用者の削除方法については、[④利用者削除]を参照してください。

i. メニューバー

利用者一覧画面にて使用できるメニューバーの機能は以下のとおりです。



● [編集]

- [グループ新規登録] は新しいグループを登録します。(詳しくは[⑤グループ登録]を参照してください。)
- [利用者新規登録] は新しい利用者を登録します。(詳しくは[②利用者登録]を参照してください。)
- [グループ編集] は登録済のグループ情報を編集します。(詳しくは[⑥グループ編集]を参照してください。)
- [利用者編集] は登録済の利用者情報を編集します。(詳しくは[③利用者編集]を参照してください。)
- [グループ削除] は登録済のグループ情報と利用者のデータを削除します。(詳しくは[⑦グループ削除]を参照してください。)
- [利用者削除] は登録済の利用者情報を削除します。(詳しくは[④利用者削除]を参照してください。)

● [表示方法]

- [名前順(昇順)] は利用者一覧から利用者のアイコンを名前の昇順で表示します。
- [名前順(降順)] は利用者一覧から利用者のアイコンを名前の降順で表示します。
- [登録順(昇順)] は利用者一覧から利用者のアイコンを登録の昇順で表示します。
- [登録順(降順)] は利用者一覧から利用者のアイコンを登録の降順で表示します。
- [利用者一覧 (アイコン表示)] はアイコン形式で利用者表示します。
- [利用者一覧 (リスト表示)] は全利用者をリスト形式で表示し、利用者の検索を行います。(詳しくは[①利用者一覧(リスト表示)]を参照してください。)

注意：

「名前順」は文字コード順となりますので、数字を使用していたとしても数字順とはなりません（昇順の場合、003, 1, 2, となります）。数字順に並べる場合は、桁数を同じにしてください（001, 002, 003, の順となります）。

- [メニュー]

- [ライフコーダデータ受信] はライフコーダに保存されたデータをパソコンに取り込みます。（詳しくは[⑧利用者一覧画面]におけるデータ受信を参照してください。）
- [グループレポート] はグループレポートを印刷します。（詳しくは[⑨グループレポート]を参照してください。）
- [CSV一括エクスポート] は複数の利用者のライフコーダのデータを一括でCSVファイルとしてエクスポートします。（詳しくは[⑩CSV一括エクスポート]を参照してください。）
- [CSV一括インポート] は複数の利用者のCSVファイルのデータを一括でインポートします。（詳しくは[⑪CSV一括インポート]を参照してください。）
- [ライフコーダレポート一括印刷] は複数の利用者のライフコーダレポートを一括で印刷します。（詳しくは[⑫ライフコーダレポート一括印刷]を参照してください。）
- [個人情報エクスポート] は利用者の情報をCSVファイルとしてエクスポートします。（詳しくは[⑬個人情報エクスポート]を参照してください。）
- [個人情報インポート] は利用者のCSVファイルのデータをインポートします。（詳しくは[⑭C個人情報インポート]を参照してください。）

- [移動]

- [トップ画面] はトップ画面に戻ります。
- [指導者メニュー] は指導者メニュー画面に戻ります。
- [戻る] は前画面に戻ります。

- [ヘルプ]

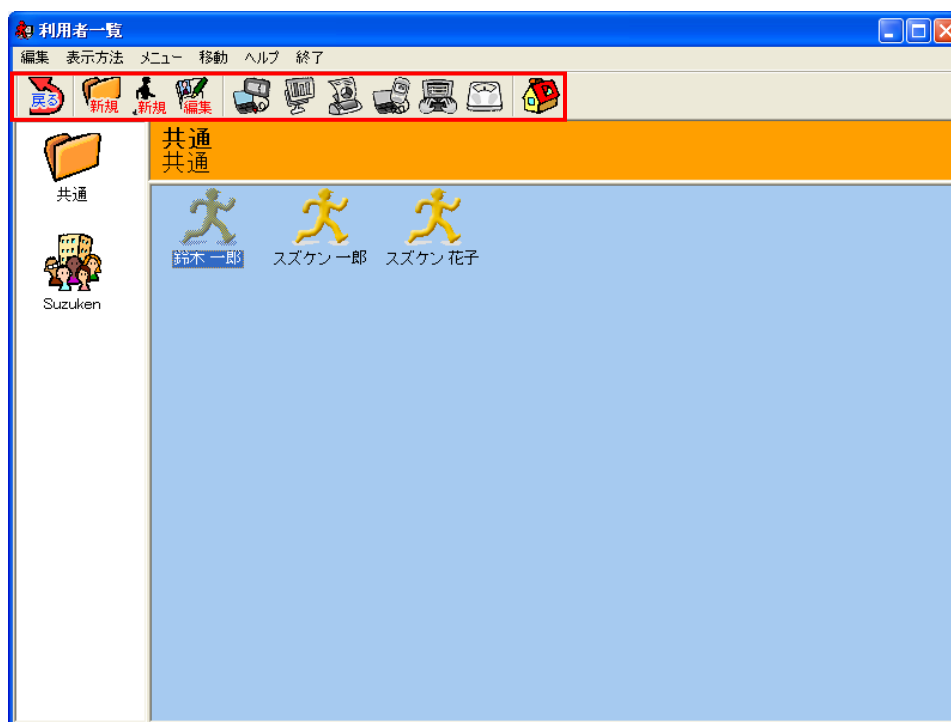
- [ヘルプ] はライフライザー05 コーチの操作に関するヘルプです。
- [バージョン] はライフライザー05 コーチのバージョン番号を表示します。

- [終了]

- [終了] はライフライザー05 コーチを終了します。

ii. ツールバー

利用者一覧画面にて使用できるメニューアイコンの機能は以下のとおりです。



[戻る]

[利用者一覧] 画面の場合は [指導者メニュー] 画面に戻ります。



[グループ新規登録]

新しいグループを登録します。(詳しくは[⑤グループ登録]を参照してください。)



[利用者新規登録]

新しい利用者を登録します。(詳しくは[②利用者登録]を参照してください。)



[グループ編集] [利用者編集]

[利用者一覧画面]でグループを選択している場合はグループの編集が行えます。また、利用者を選択している場合は利用者の編集が行えます。同様に、[グラフ表示画面]，[レポート印刷画面]と[データ入力] 画面でも利用者の編集が行えます。(詳しくは[③利用者編集]と[⑥グループ編集]を参照してください。)



[ライフコーダデータ受信]

ライフコーダに保存されたデータをパソコンに取り込みます。(詳しくは[⑧利用者一覧画面におけるデータ受信]を参照してください。)



[トップ画面]

トップ画面に戻ります。

① 利用者一覧(リスト表示)

- [表示方法] プルダウンメニューの [利用者一覧(リスト表示)] をクリックすると [利用者一覧(リスト表示)] 画面が表示されます。

利用者一覧

編集 表示方法 メニュー 移動 ヘルプ 終了

新規 新規 編集

氏名:

(a)

検索 全利用者の表示

氏名 ↑	グループ名	識別番号	性別	年齢	身長	体重	CPUNo
スズケン 一郎	共通		男	72	172cm	73.0kg	
スズケン 花子	共通						
鈴木 一郎	共通		男	26	182cm	115.0kg	

(b)

- (a) [氏名] に検索する利用者の氏名を入力し、[検索] ボタンをクリックすると、検索結果を一覧に表示します。[全利用者の表示] ボタンをクリックすると登録されている全利用者を表示します。
- (b) 氏名、グループ名、識別番号、性別、年齢、CPU 番号をクリックすると、クリックした列を基準に利用者一覧を並び変えます。クリックするたびに昇順、降順が切り替ります。

注意:

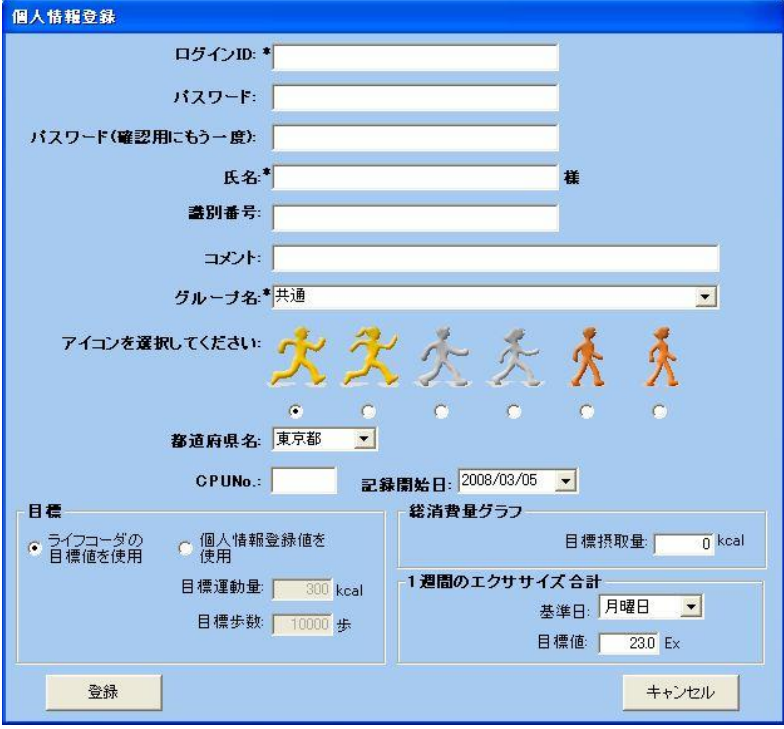
初期表示時は登録されている全利用者を氏名の文字コード順で表示します。

氏名の検索は前方一致(氏名の部分が一致)で行います。

身長と体重の行では並び替えは行えません。

② 利用者登録

- [編集] プルダウンメニューの [利用者新規登録] か、 **新規** アイコンをクリックすると、以下の画面が表示されます。



個人情報登録

ログインID: *

パスワード:

パスワード(確認用にもう一度):

氏名: * 様

識別番号:

コメント:

グループ名: * 共通

アイコンを選択してください:      

都道府県名:

CPU No.: 記録開始日:

目標

☒ ライフコーダの目標値を使用

☐ 個人情報登録値を使用

目標運動量: kcal

目標歩数: 歩

総消費量グラフ

目標摂取量: kcal

1週間のエクササイズ合計

基準日:

目標値: Ex

利用者情報を入力し、[登録] ボタンをクリックして新規利用者を登録してください。

注意：

- (a)ログイン ID と氏名は必ず入力してください。
- (b)新たに登録する利用者の氏名がすでに登録してある利用者の氏名と同じ場合は、新たに登録する利用者に識別番号も合わせて入力してください。
- (c)目標運動量、目標歩数、目標摂取量、1 週間エクササイズ合計の基準日と目標値はレポートとグラフに反映されます。
- (d)[目標] で [ライフコーダの目標値を使用] を選択した場合において、ライフコーダ GS、PLUS でデータ受信を行った際にはライフコーダ GS、PLUS に記録されている目標歩数と目標運動量を目標値として用います。ライフコーダ GS の目標は、本体内部に歩数 10,000 歩、運動量 300kcal で初期設定されています。ライフコーダ EX を使用した際には、運動量はライフコーダ EX に記録されている目標値を用い、歩数は個人情報登録で登録した目標を用います。[個人情報登録値を使用] を選択した場合は、個人情報登録で設定した目標運動量、目標歩数の値を表示します。
- (e)ライフコーダからデータをダウンロードすると目標運動量、目標歩数の値はライフコーダの値で更新されます。ただしライフコーダ EX からダウンロードした場合は目標歩数の値は更新されません。
- (f)未登録のグループ名を入力した場合は、新規にグループも作成します。
- (g)都道府県名は、日常身体活動分析レポートにて使用します。日常身体活動分析レポートを使用する場合は、利用者のお住まいの都道府県を選択してください。
- (h)タッチパネル機能を使用する場合は、CPUNo、記録開始日を入力してください。
- (i)環境設定で [タッチパネル] を [使用しない] と選択している場合、CPUNo、記録開始日は表示されません。

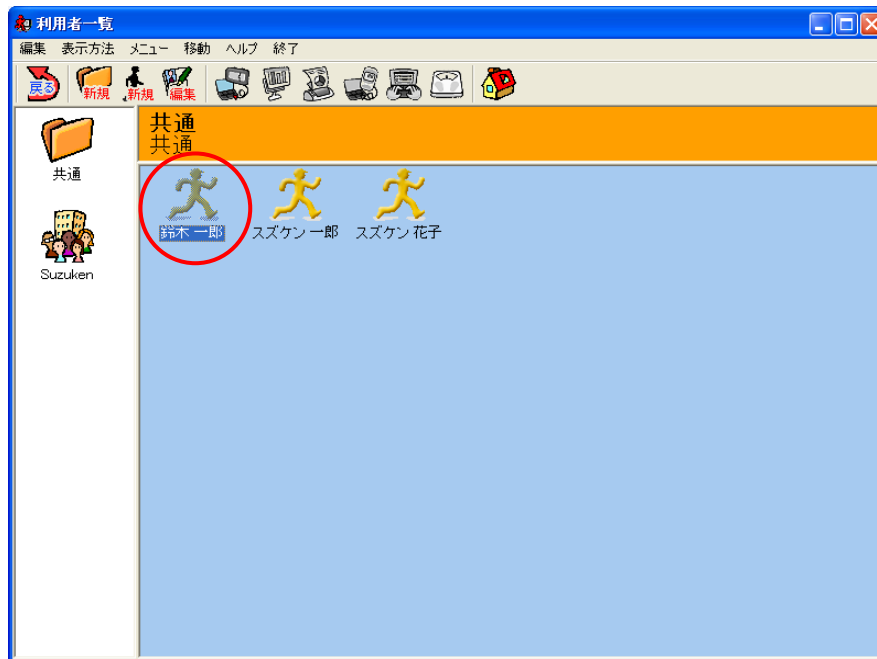
- [登録] ボタンをクリック後、以下の画面が表示されます。

ログインID とパスワードのお知らせを印刷する場合は [印刷] をクリックしてください。印刷しない場合は、[閉じる] をクリックしてください。

- ID とパスワード画面を閉じると[利用者一覧] 画面に戻り、利用者アイコンと利用者が表示されます。
表示されるアイコンは、「アイコンを選択してください」の項目で選択したアイコンが表示されます。

③ 利用者編集

- [利用者一覧] 画面を表示し利用者アイコンを選択してください。選択された利用者アイコンが濃い色で表示されます。



[利用者一覧(リスト表示)] 画面をご利用の場合は、以下の画面にて利用者を選択してください。
選択された利用者の行が濃い色で表示されます。

[illegible]

- [編集] プルダウンメニューの [利用者編集]か  アイコンをクリックすると、以下の画面が表示されます。利用者情報を変更し、[登録] ボタンをクリックしてください。

個人情報修正

ログインID: *suzuki

パスワード:

パスワード(確認用にもう一度):

氏名: *鈴木 一郎 様

識別番号:

コメント:

グループ名: *共通

アイコンを選択してください:








都道府県名: 東京都

CPUNo.:

記録開始日: 2008/03/05

目標

☒ ライフコーダの目標値を使用
 ☐ 個人情報登録値を使用

目標運動量: 300 kcal

目標歩数: 10000 歩

総消費量グラフ

目標摂取量: 0 kcal

1週間のエクササイズ合計

基準日: 月曜日

目標値: 23.0 Ex

登録

キャンセル

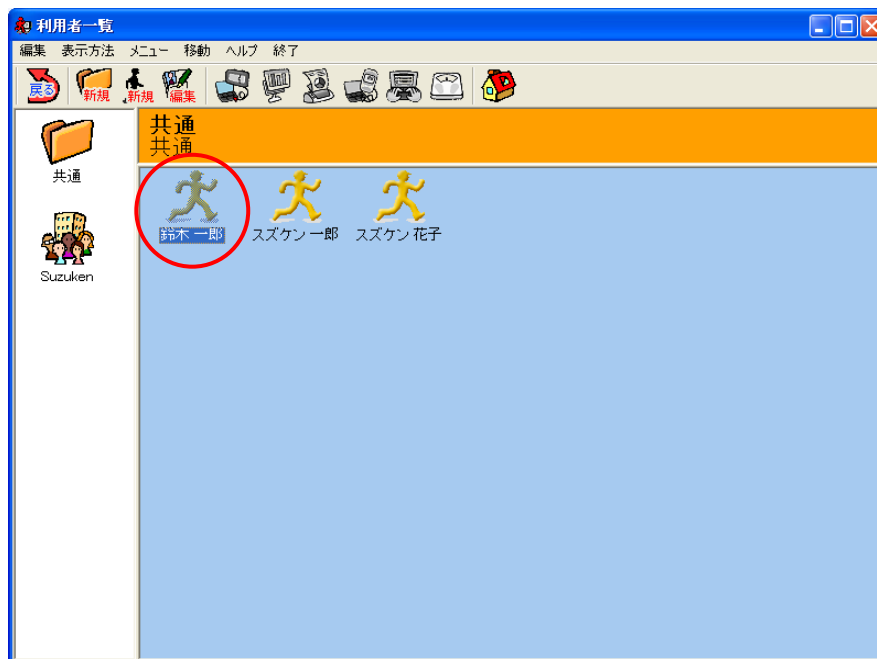
83

注意：

- (a)ログイン ID と氏名は必ず入力してください。
- (b)新たに登録する利用者の氏名がすでに登録してある利用者の氏名と同じ場合は、新たに登録する利用者に識別番号も合わせて入力してください。
- (c)目標運動量、目標歩数、目標摂取量、1 週間エクササイズ合計の基準日と目標値はレポートとグラフに反映されます。
- (d)[目標] で [ライフコーダの目標値を使用] を選択した場合において、ライフコーダ GS、PLUS でデータ受信を行った際にはライフコーダ GS、PLUS に記録されている目標歩数と目標運動量を目標値として用います。ライフコーダ GS の目標は本体内部に歩数 10,000 歩、運動量 300kcal で初期設定されています。ライフコーダ EX を使用した際には、運動量はライフコーダ EX に記録されている目標値を用い、歩数は個人情報登録で登録した目標を用います。[個人情報登録値を使用] を選択した場合は、個人情報登録で設定した目標運動量、目標歩数の値を表示します。
- (e)ライフコーダからデータをダウンロードすると目標運動量、目標歩数の値はライフコーダの値で更新されます。ただしライフコーダ EX からダウンロードした場合は目標歩数の値は更新されません。
- (f)未登録のグループ名を入力した場合は、新規にグループも作成します。
- (g)都道府県名は、日常身体活動分析レポートにて使用します。日常身体活動分析レポートを使用する場合は、利用者のお住まいの都道府県を選択してください。
- (h)タッチパネル機能を使用する場合は、CPUNo、記録開始日を入力してください。
- (i)環境設定で [タッチパネル] を [使用しない] と選択している場合、CPUNo、記録開始日は表示されません。

④ 利用者削除

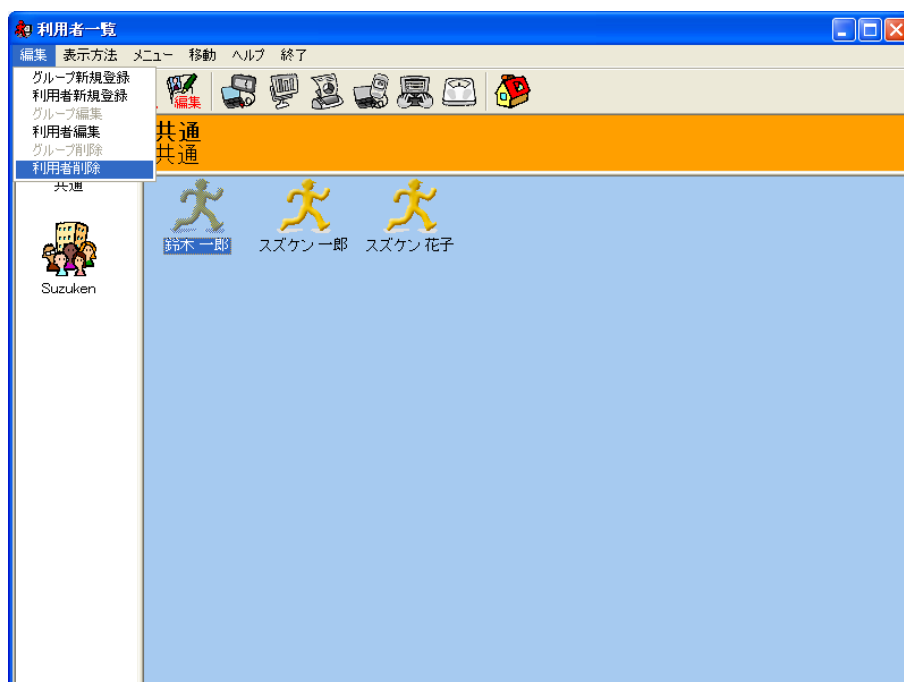
- 利用者アイコンを選択してください。選択された利用者アイコンが濃い色で表示されます。



[利用者一覧(リスト表示)] 画面をご利用の場合は、以下の画面にて利用者を選択してください。
選択された利用者の行が濃い色で表示されます。

[illegible]

- [編集] プルダウンメニューの [利用者削除] をクリックします。



- [編集] プルダウンメニューの [利用者削除] をクリックすると [利用者削除] 画面が表示されます。[削除] ボタンをクリックすると、選択した利用者を削除します。

個人情報削除

氏名: 鈴木 一郎 様

識別番号:

コメント:

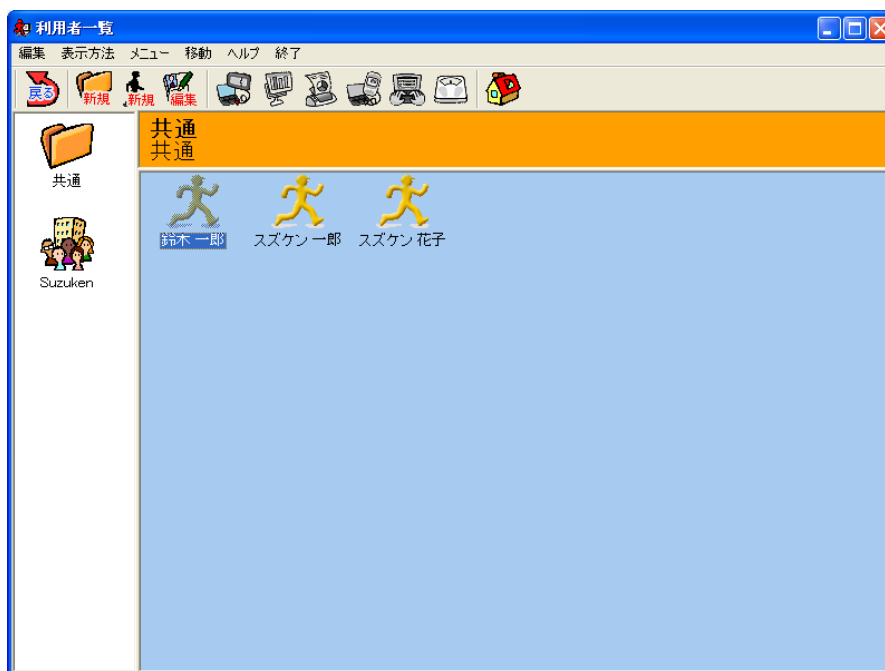
グループ名: 共通

注意:

利用者を削除すると、削除した利用者の全てのデータが削除されます。

⑤ グループ登録

- グループを新規登録しない場合は全ての利用者は [共通] グループに所属します。



-  **新規** アイコンか、[編集] プルダウンメニューの [グループ新規登録] をクリックすると、以下の画面が表示されます。

グループ情報を入力し、[登録] ボタンをクリックして新規グループを登録してください。

[利用者一覧] 画面に、登録したアイコンとグループ名が表示されます。

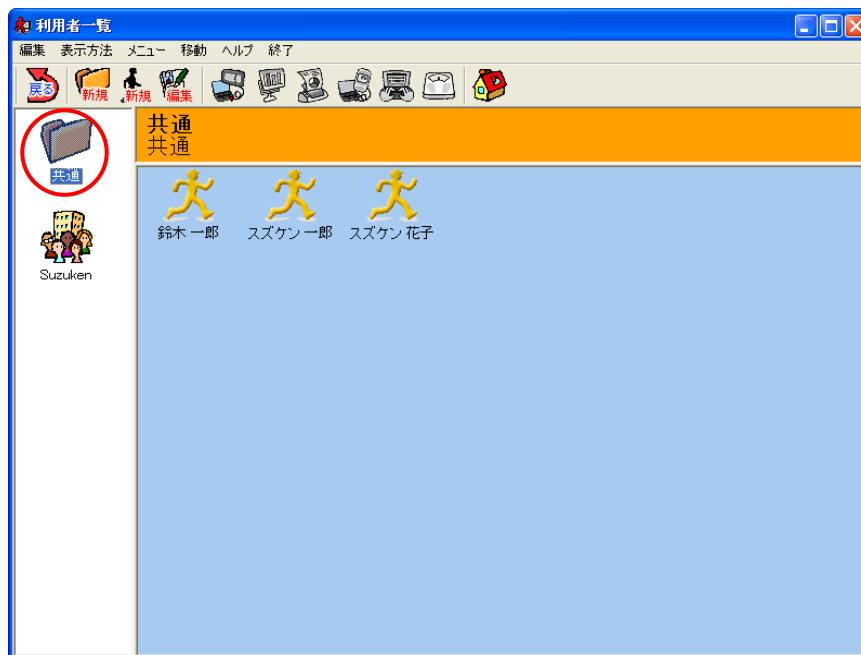
表示されるアイコンは、「アイコンを選択してください」の項目で選択したアイコンが表示されます。

注意:

グループ名は必ず入力してください。

⑥ グループ編集

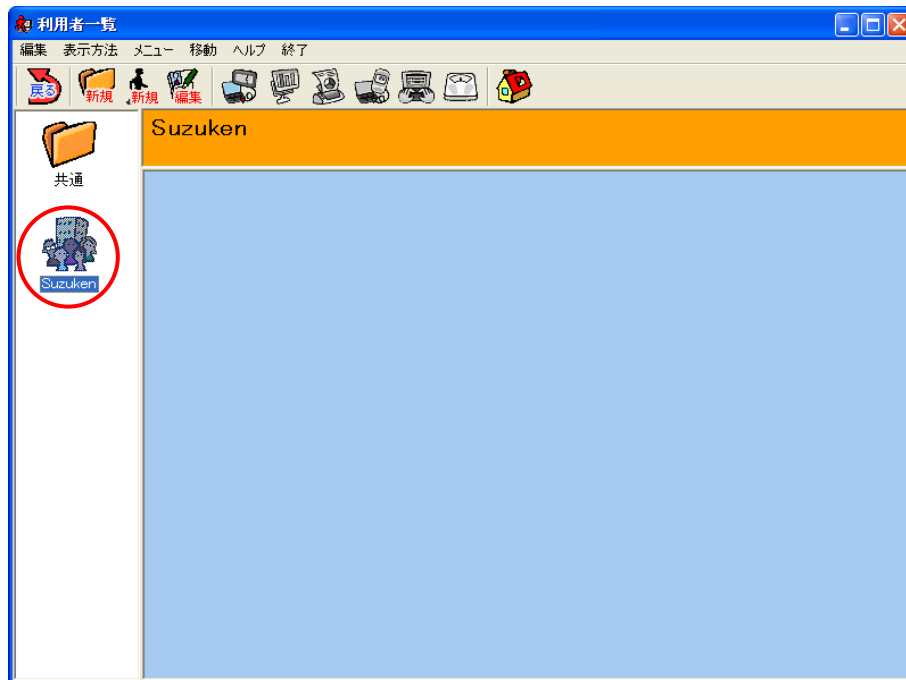
- グループアイコンを選択してください。選択されたグループアイコンが濃い色で表示されます。



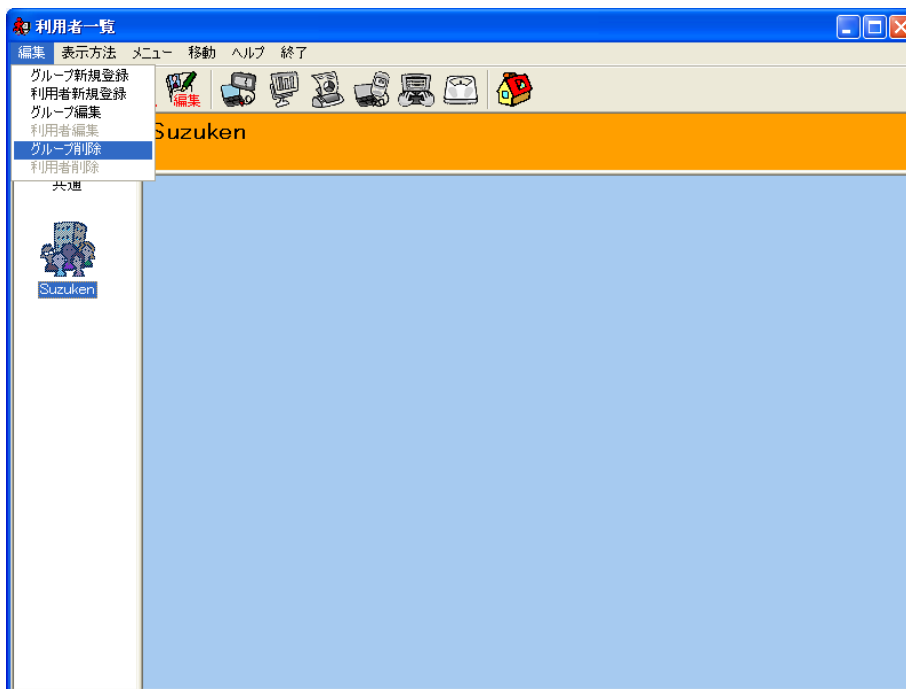
-  **編集** アイコンか [編集] プルダウンメニューの [利用者編集] をクリックすると、以下の画面が表示されます。グループ情報を変更した後に、[登録] ボタンをクリックしてください。表示されるアイコンは、「アイコンを選択してください」の項目で選択したアイコンが表示されます。

⑦ グループ削除

- グループアイコンを選択してください。選択されたグループアイコンが濃い色で表示されます。



- [編集] プルダウンメニューの [グループ削除] をクリックします。



- [編集] プルダウンメニューの [グループ削除] をクリックすると [グループ削除] 画面が表示されます。[削除] ボタンをクリックすると、選択した利用者を削除します。



グループ情報削除

グループ名: Suzuken

コメント: コメント

削除

キャンセル

注意:

グループを削除すると、グループに所属する全ての利用者とデータが削除されます。

⑧ 利用者一覧画面におけるデータ受信

- データ受信

- (a) [環境設定] - [自動受信] - [受信] - [自動] 設定の場合

ライフコーダを接続すると自動的にライフコーダからデータ受信を行います。

- (b) [環境設定] - [自動受信] - [受信] - [マニュアル] 設定の場合

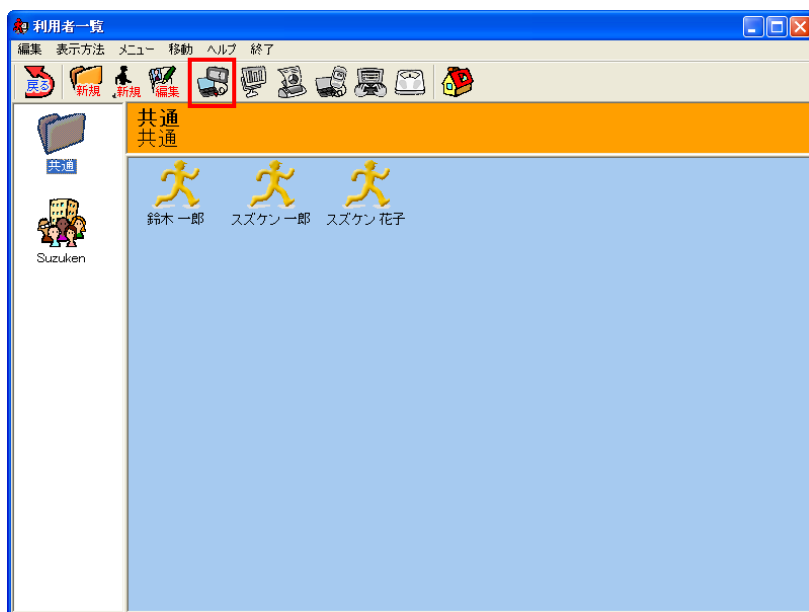


アイコンまたは [メニュー] プルダウンメニューの [ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックすると、ライフコーダからデータ受信を行います。

- (b) データ受信後またはデータ受信キャンセル後、同じライフコーダから再度データ受信を行う場合



アイコンまたは [利用者一覧] 画面の [メニュー] プルダウンメニューの [ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックすると、ライフコーダからデータ受信を行います。



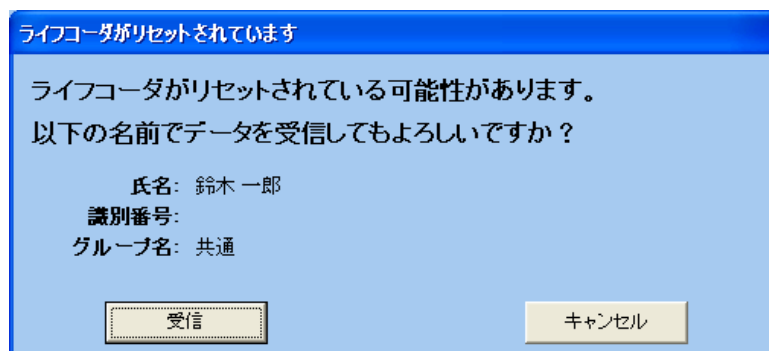
受信準備終了後、以下の画面が表示されます。

- [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [自動] 設定の場合

- (a) 前回、お手持ちのライフコーダをデータ受信している利用者が存在する場合

確認画面を表示せずに現在、データを受信している利用者に自動的にデータ受信を行います。

ただし、前回受信以降ライフコーダをリセットした場合は以下の画面が表示されます。

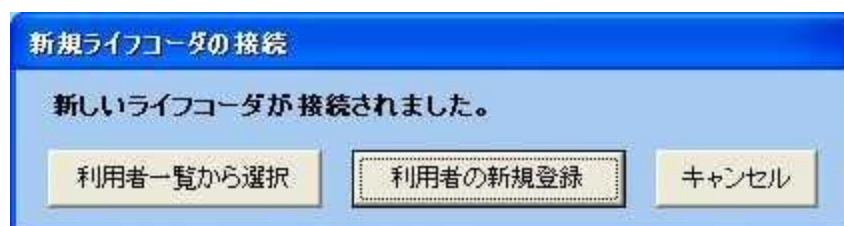


[氏名]に表示されている利用者にデータ受信を行う場合は[受信]ボタンをクリックしてください。
データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

(b) 新しいライフコードの場合

- ・ ライフライザー05 コーチに今まで接続していないライフコードを接続した
- ・ 接続中のライフコードで最後に取り込んだ利用者を削除した

等の場合、以下の画面が表示されます。



既に登録されている利用者にデータ受信を行う場合は、[利用者一覧からの選択] ボタンをクリックしてください。

データ受信を行う利用者を新規登録する場合は、[利用者の新規登録] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

● [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [確認] 設定の場合

- (a) 前回、お手持ちのライフコードをデータ受信している利用者が存在する場合
以下の画面が表示され、現在、データ受信している利用者情報を表示します。

[氏名]に表示されている利用者でデータ受信を行う場合は [OK]ボタンをクリックしてください。
 データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください
 データ受信する利用者の変更を行う場合は、[利用者一覧からの選択] ボタンをクリックしてください。
 データ受信する利用者を新規登録する場合は、[利用者の新規登録] ボタンをクリックしてください。

(b) 新しいライフコーダの場合

- ・ライフライザー05 コーチに今まで接続していないライフコーダを接続した
- ・接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者を削除した

等の場合、以下の画面が表示されます。

既に登録されている利用者でデータ受信を行う場合は、[利用者一覧からの選択] ボタンをクリックしてください。

データ受信を行う利用者を新規登録する場合は、[利用者の新規登録] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

● [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [なし] 設定の場合

確認画面を表示せずに自動的にデータを受信します。ただし受信データは保存されません。

- データ受信成功後

データ受信が成功すると、データを受信した利用者の [利用者メニュー] 画面を表示します。ただし、[印刷] が [自動] 設定の場合はレポートを印刷し、印刷後はデータ受信前の画面のままです。

環境設定については、2. 画面及び操作 — (2) 指導者メニュー画面 — ④環境設定 — i. 自動受信を参照してください。

⑨ グループレポート

[メニュー] プルダウンメニューの [グループレポート] をクリックすると、以下の画面を表示します。



- 印刷の設定

印刷範囲の設定を行います。以下に示す期間の中から選択してください。

最新7日：パソコンの現在日から、最新7日間の受信データのレポートを印刷します。

最新14日：パソコンの現在日から、最新14日間の受信データのレポートを印刷します。

最新30日：パソコンの現在日から、最新30日間の受信データのレポートを印刷します。

最新60日：パソコンの現在日から、最新60日間の受信データのレポートを印刷します。

最新90日：パソコンの現在日から、最新90日間の受信データのレポートを印刷します。

ユーザ設定：印刷範囲を指定します。

印刷範囲の設定で[ユーザ設定] を選択した場合、印刷する範囲の日付を設定してください。

- グループレポートを印刷する場合は [印刷] ボタンをクリックしてください。

- グループレポートの印刷プレビューを表示する場合は [プレビュー] ボタンをクリックしてください。

プレビュー

ライフコーダ集計表(グループ)

グループ名: 共通
指導者: ケンゾウ

	全住	男性	女性
人数(人)	2	2	0
平均年齢(才)	26	26	-
肥満傾向(人)	0	0	0
欠席	2	2	0
やせ	0	0	0

	鈴木 一郎	スズケン 一郎	スズケン 一郎
運動量(kcal)	鈴木 一郎	スズケン 一郎	スズケン 一郎
歩数(歩)	鈴木 一郎	スズケン 一郎	スズケン 一郎
総消費量(kcal)	鈴木 一郎	スズケン 一郎	スズケン 一郎
BMI	鈴木 一郎	スズケン 一郎	スズケン 一郎
体重(kg)	鈴木 一郎	スズケン 一郎	スズケン 一郎
肥満度(%)	鈴木 一郎	スズケン 一郎	スズケン 一郎

コメント

運動量達成度

歩数達成度

運動量

印刷 画像保存 前ページ 次ページ 画面最大化 閉じる

グループレポートを画像保存する場合は[画像保存] ボタンをクリックし、以下の画面を表示させてください。

保存先フォルダ・プレフィックスの選択

保存先フォルダ

C:\Documents and Settings\suzuken\My Documents\ライフライザ05コーチ\グループレポート

参照

ファイルのプレフィックス

共通*002*2007_11_16

上記のプレフィックスで複数のファイルが作成されます。
(例)スズケングループ*001_2006_06_30*グループレポート0(s)*RSB.jpg
スズケングループ*001_2006_06_30*グループレポート1(s)*RSB.jpg

OK キャンセル

グループレポートを画像保存する場合は [OK] ボタンをクリックしてください。保存場所を変更したい場合は、[参照] をクリックして、フォルダの変更を行ってください。

- グループレポートのデータを CSV ファイル保存する場合は [CSV 保存] ボタンをクリックしてください。
- グループレポート印刷をキャンセルする場合は [閉じる] ボタンをクリックしてください。

⑩ CSV一括エクスポート

登録済みのグループに所属している利用者のうち、指定した利用者のデータを一括してエクスポートします。

[利用者一覧] 画面でエクスポートしたいグループを選択し、[メニュー] プルダウンメニューの[CSV一括エクスポート] をクリックすると、[CSV一括エクスポート] ダイアログを表示します。

氏名	グループ名	識別番号	性別	年齢	身長	体重	CPUNo
☒ スズケン 一郎	共通		男	72	172cm	73.0kg	
☒ スズケン 花子	共通						
☒ 鈴木 一郎	共通		男	26	182cm	115.0kg	

● 出力範囲

出力範囲の設定を行います。以下に示す期間の中から選択してください。

最新7日：エクスポートの実行日から実行日を含む過去7日間分のデータファイルを作成します。

最新14日：エクスポートの実行日から実行日を含む過去14日間分のデータファイルを作成します。

最新30日：エクスポートの実行日から実行日を含む過去30日間分のデータファイルを作成します。

最新60日：エクスポートの実行日から実行日を含む過去60日間分のデータファイルを作成します。

最新90日：エクスポートの実行日から実行日を含む過去90日間分のデータファイルを作成します。

ユーザ設定：データをエクスポートする範囲の日付を指定し、データファイルを作成します。

出力範囲の設定で [ユーザ設定] を選択した場合は、データをエクスポートする範囲の日付を設定してください。

- 出力フォーマット

エクスポートするデータのフォーマットを指定します。

ライフライザー03 コーチ・05 コーチ

ライフライザー02 プロ・ベーシック

- 保存先フォルダの設定

データファイルを保存するフォルダを指定します。[参照] ボタンをクリックすると以下の画面が表示されます。データファイルを保存するフォルダを選択して、[OK] ボタンをクリックしてください。



- 利用者リスト

選択したグループに所属する利用者の一覧を表示します。エクスポートしたい利用者のチェックボックスにチェックを入れてください。

リスト上部の [全選択] ボタンをクリックすると、全利用者のチェックボックスにチェックが入ります。[全選択解除] ボタンをクリックすると、全利用者のチェックボックスからチェックが外れます。

[氏名][グループ名][識別番号][性別][年齢][CPUNo] の各行のヘッダをクリックすると、その項目でソートされます。

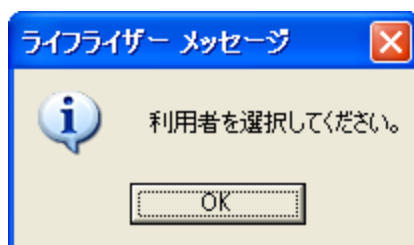
- CSV 一括エクスポートの実行

[OK]ボタンをクリックすると、CSV 一括エクスポートを開始します。

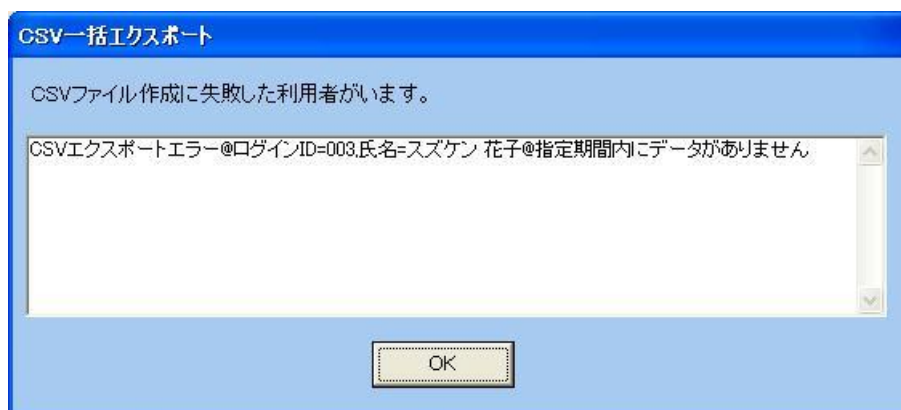
CSV 一括エクスポートが成功した場合、以下のダイアログを表示します。



利用者を選択していない場合は以下のダイアログを表示し、CSV 一括エクスポートは行われません。



指定した期間中にデータが存在しない利用者がいた場合は、CSV ファイルが作成されず、以下のダイアログが表示されます。



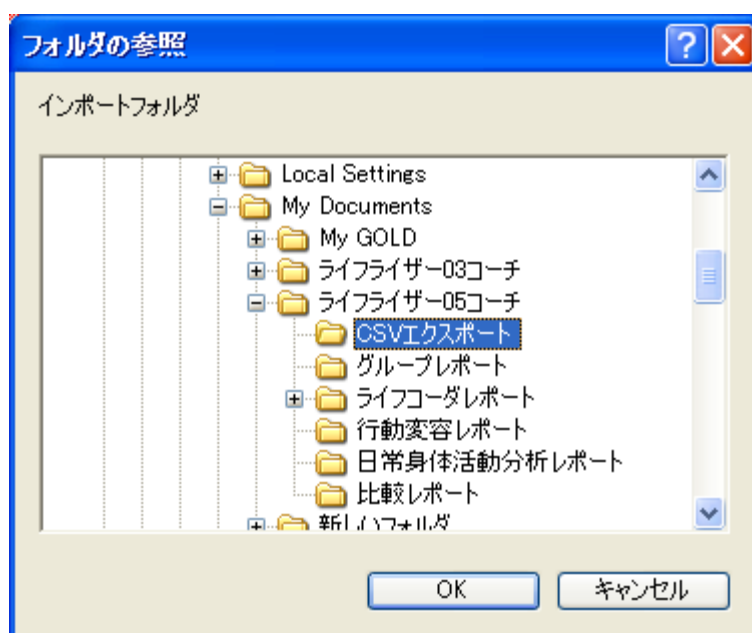
データファイルの詳細については[(4) 利用者メニュー – ③CSV エクスポート]を参照してください。

⑪ CSV一括インポート

指定したフォルダ内にある複数の CSV ファイルを、一括してインポートします。

- CSV一括インポートするフォルダの設定

[利用者一覧] 画面でインポートしたいグループを選択し [メニュー] プルダウンメニューの [CSV一括インポート] をクリックし [フォルダの参照] ダイアログを表示してください。



インポートしたい CSV ファイルを含むフォルダを選択し [OK] ボタンをクリックすると、選択中のグループにデータをインポートします。

インポート処理が終了すると、成功したものと失敗したものとを含めた処理結果を表示しますので、[OK] ボタンをクリックしてください。



インポートが行えるファイルの形式等は[(4) 利用者メニュー - ④CSV インポート]を参照してください。

一括インポートがおこなえる CSV ファイルのファイル名は以下の通りです。

ログインID_氏名_YYYYMMDD.CSV

ログインID：利用者のログインID

氏名：利用者の氏名

YYYYMMDD：年月日

CSV ファイルのファイル名に含まれている、**ログインID** と **氏名** はそのまま、利用者のログインID と利用者の氏名として利用者登録をおこないます。また、**ログインID** が含まれていないファイル名の場合、ログインID を [S1] から [S999999] の間で順番に割り当て、利用者登録をおこないます。

ただし、**氏名** と **YYYYMMDD** が CSV ファイルのファイル名に含まれていない場合には、インポートを行えません。CSV ファイルのファイル名を一括インポートが行えるファイル名に変更するか、利用者を指定して個別にインポートを行ってください。

注意：

[表示方法] -[利用者一覧（リスト表示）] が選択されている場合は、[CSV 一括インポート] はご利用いただけません。

インポートする CSV ファイルの利用者 ID が登録済みの場合、選択中のグループではなく、その利用者が属するグループにインポートします。

一括インポート処理中にエラーが発生した場合、該当ファイルのインポート処理は終了しますが、残りのファイルのインポート処理は続行します。

⑫ ライフコーダレポート一括印刷

ライフコーダレポートの一括印刷を行います。

印刷したいグループを選択し、[利用者メニュー] 画面で[メニュー] -[ライフコーダレポート一括印刷] をクリックし、[ライフコーダレポート一括印刷] ダイアログを表示させてください。

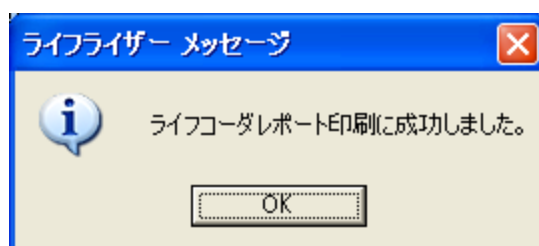
[illegible]

- 印刷範囲
印刷する期間を指定します。
- ライフコーダレポート印刷
印刷するレポートを選択します。
- 目標
目標の値を選択します。
上記の項目の設定の方法は、「ライフコーダレポート印刷」の印刷の設定を参照してください。
- 利用者リスト
選択したグループに所属する利用者の一覧を表示します。レポート印刷したい利用者のチェックボックスにチェックを入れてください。
リスト上部の [全選択] ボタンをクリックすると、全利用者のチェックボックスにチェックが入ります。[全選択解除] ボタンをクリックすると、全利用者のチェックボックスからチェックが外れます。
[氏名][グループ名][識別番号][性別][年齢][CPUNo] の各行のヘッダをクリックすると、その項目でソートされます。

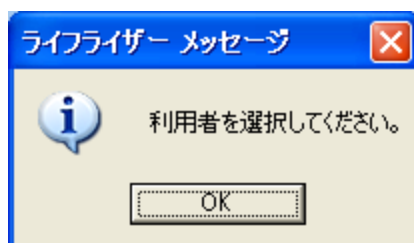
- ライフコーダレポート一括印刷の実行

[印刷] ボタンをクリックすると、一括印刷を開始します

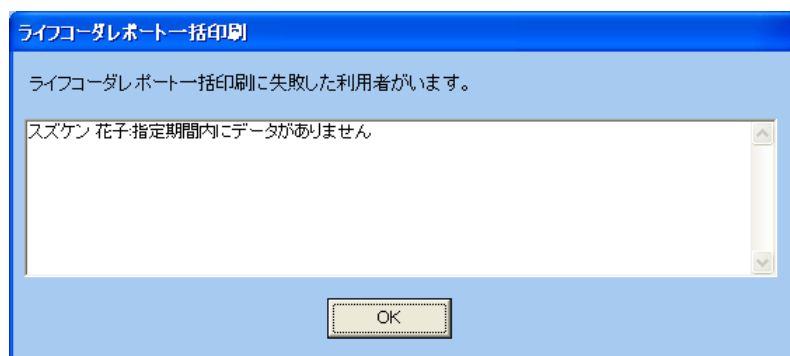
一括印刷が成功した場合、以下のダイアログを表示します。



利用者を選択していない場合は以下のダイアログを表示し、ライフコーダレポートの一括印刷は行われません。



指定した期間中にデータが存在しない利用者がいた場合は、以下のダイアログが表示され、印刷は行われません。ただし、指定した期間中にデータが存在する利用者のライフコーダレポートの印刷は行われます。



印刷の形式等は[(4) 利用者メニュー — ⑥レポート印刷 — i. ライフコーダレポート印刷]を参照してください。

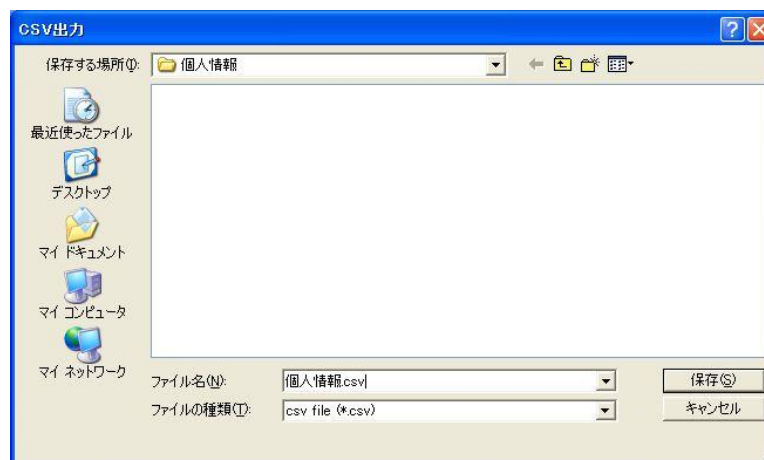
⑬ 個人情報エクスポート

登録済みのグループに所属している利用者のうち、指定した利用者のデータを一括してエクスポートします。

[利用者一覧] 画面でエクスポートしたいグループを選択し、[メニュー] プルダウンメニューの [個人情報エクスポート] をクリックすると、[個人情報エクスポート] ダイアログを表示します。

- エクスポートするデータのファイル名の設定

[OK] ボタンをクリックすると以下の画面が表示されます。データファイルを保存するフォルダとファイル名を選択して、[保存] ボタンをクリックしてください。指定したフォルダにデータファイル(CSV ファイル形式)が保存されます。



注意：

- (a)出力ファイル名の初期表示は「個人情報.csv」です。
- (b)データはライフライザー05 コーチに記録された順に出力します。
- (c)指導者のデータは出力しません。
- (d)途中でエラーが生じた場合は、データファイルは出力されません。

- CSV ファイル形式

CSV ファイルは下記のデータを含んでいます。

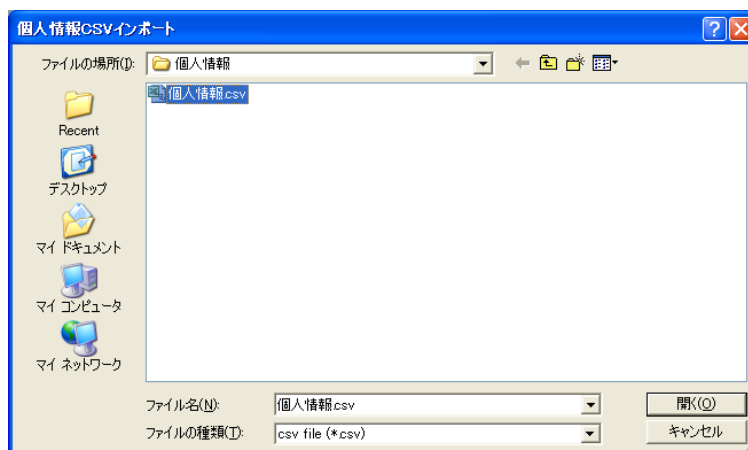
	ライフライザー05 コーチ
ログイン ID	○
パスワード	○
氏名	○
識別番号	○
身長	○
体重	○
性別	○
年齢	○
コメント	○
グループ名	○
アイコン	○
基準日	○
エクササイズ	○
都道府県	○
CPUNo.	○
記録開始日	yyyy/mm/dd
使用する目標値	○
目標運動量	○
目標歩数	○
目標摂取量	○

⑭ 個人情報インポート

データファイル(CSV ファイル形式)を読み込み、利用者を登録します。

- インポートするデータ（ファイル）の設定

[利用者一覧] 画面で[メニュー] プルダウンメニューの [個人情報インポート] をクリックし、読み込める対象のデータファイルを選択して、[開く] ボタンをクリックしてください。指定したデータファイルの読み込みを始めます。



インポート処理が終了すると、利用者登録に成功したものと失敗したものを含めた処理結果を表示しますので、[OK]ボタンをクリックしてください。



注意：

インポートする CSV ファイルのログイン ID または氏名が登録済みの場合、その利用者の登録は行いません。インポート処理中にエラーが発生した場合、その利用者の登録は行いませんが、残りの利用者の登録は続行します。

(4) 利用者メニュー

ログインユーザが指導者の場合、[利用者一覧] 画面でユーザアイコンをダブルクリックすると利用者メニューを表示します。

ログインユーザが利用者の場合、トップ画面からログインすると利用者メニューを表示します。



(a) 利用者情報ウィンドウ

選択された利用者名と利用者の所属しているグループ名、識別番号(登録されている時のみ)、利用者のコメントを表示します。

ログインユーザが [指導者] の場合は、 アイコンが表示され、 アイコンをクリックすることによって、利用者一覧に戻ります。

(b) 利用者メニューウィンドウ

以下の6つのメニューアイコンを表示します。



[ライフコーダデータ受信]

ライフコーダに保存されたデータをパソコンに取り込みます。(詳しくは[①利用者メニュー画面・グラフ表示画面・データ入力画面・レポート印刷画面]におけるデータ受信を参照してください。)



[グラフ表示]

グラフを表示します。(詳しくは[⑤グラフ表示]を参照してください。)



[レポート印刷]

ログインユーザが [指導者] の場合は [ライフコーダレポート], [比較レポート], [エクササイズチェックシート], [行動変容レポート] と [日常身体活動分析レポート] を選択できます。ログインユーザが [利用者] の場合はライフコーダレポートを印刷します。

(詳しくは[⑥レポート印刷]を参照してください。)



[グルテストデータ受信]

グルテストに保存されたデータをパソコンに取り込みます。(詳しくは[⑨グルテストデータ受信]を参照してください。)



[データ入力]

[運動入力], [データ編集], [血圧値入力]と [血糖値入力] の各項目の入力および編集が行えます。

(詳しくは[⑧データ入力]を参照してください。)



[ダイエットシミュレーション]

ライフコーダから受信したデータを元にダイエットシミュレーションが行えます。(詳しくは[⑩ダイエットシミュレーション]を参照してください。)

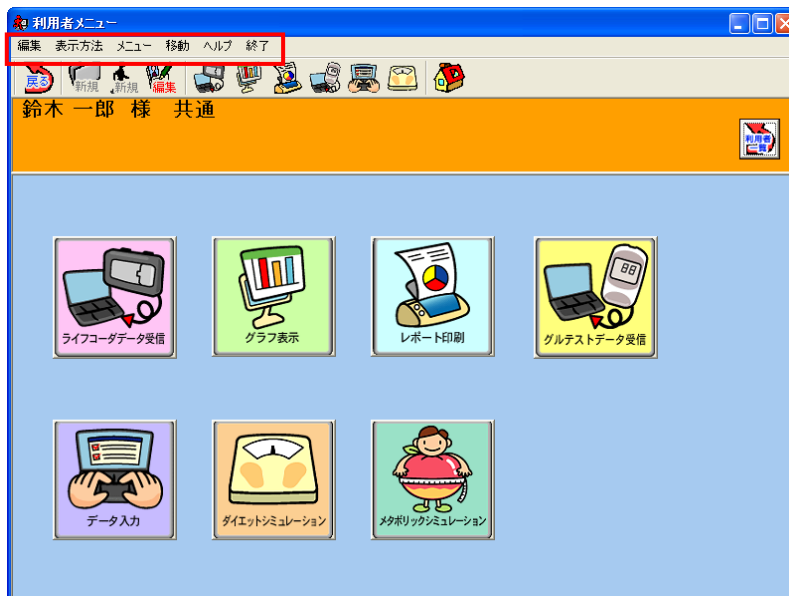


[メタボリックシミュレーション]

ライフコーダから受信したデータを元に減らしたい腹囲からダイエットのシミュレーションが行えます。(詳しくは[⑪メタボリックシミュレーション]を参照してください。)

i. メニューバー

利用者メニュー画面、グラフ表示画面、レポート印刷画面とデータ入力画面にて使用できるメニューバーの機能は以下のとおりです。



- [編集]

- [利用者編集] は登録済の利用者情報を編集します。

- [メニュー]

- [ライフコーダデータ受信] はライフコーダに保存されたデータをパソコンに取り込みます。(詳しくは[①利用者メニュー画面・グラフ表示画面・データ入力画面・レポート印刷画面]におけるデータ受信を参照してください。)
 - [グラフ表示] はグラフを表示します。(詳しくは[⑤グラフ表示]を参照してください。)
 - [レポート印刷] はログインユーザが [指導者] の場合は [ライフコーダレポート印刷] [比較レポート印刷] [エクササイズチェックシート] [行動変容レポート] [日常身体活動分析レポート] を選択するレポート印刷画面へ移動します。ログインユーザが [利用者] の場合は [ライフコーダレポート印刷] を印刷します。(詳しくは[⑥レポート印刷]を参照してください。)
 - [グルテストデータ受信] はグルテストに保存されたデータをパソコンに取り込みます。(詳しくは[⑨グルテストデータ受信]を参照してください。)
 - [データ入力] は [運動入力] [データ編集] [血圧値入力] [血糖値入力] を選択するデータ入力画面へ遷移します。(詳しくは[⑧データ入力]を参照してください。)
 - [ダイエットシミュレーション] はライフコーダから受信したデータを元にダイエットシミュレーションを行います。(詳しくは[⑩ダイエットシミュレーション]を参照してください。)
 - [メタボリックシミュレーション] はライフコーダから受信したデータを元に減らしたい腹囲からダイエットのシミュレーションを行います。(詳しくは[⑪メタボリックシミュレーション]

ョン]を参照してください。)

- [グループレポート] はグループレポートを印刷します。ログインユーザが [利用者] の場合は表示されません。(詳しくは[(3) 利用者一覧画面 – ⑨グループレポート]を参照してください。)
- [ライフコーダレポートコメント入力] はライフコーダレポートに出力するコメントの手入力が行えます。ログインユーザが [利用者] の場合は表示されません。(詳しくは[⑦ライフコーダレポートコメント入力]を参照してください。)
- [目標値設定] はライフコーダに目標値を設定送信します。(詳しくは[②目標値送信]を参照してください。)
- [CSV エクスポート] はライフコーダのデータを CSV ファイルとしてエクスポートします。ログインユーザが [利用者] の場合は表示されません。(詳しくは[③CSV エクスポート]を参照してください。)
- [CSV インポート] は CSV ファイルのデータをインポートします。ログインユーザが [利用者] の場合は表示されません。(詳しくは[④CSV インポート]を参照してください。)

- [移動]

- [トップ画面] はトップ画面に戻ります。
- [利用者一覧] は利用者一覧画面に戻ります。ログインユーザが [利用者] の場合は表示されません。
- [指導者メニュー] は指導者メニュー画面に戻ります。ログインユーザが [利用者] の場合は表示されません。
- [戻る] は前画面に戻ります。

- [ヘルプ]

- [ヘルプ] はライフライザー05 コーチの操作に関するヘルプです。
- [バージョン] はライフライザー05 コーチのバージョン番号を表示します。

- [終了]

- [終了] はライフライザー05 コーチを終了します。

ii. ツールバー

利用者メニュー画面、グラフ表示画面、レポート印刷画面とデータ入力画面にて使用できるメニューバーの機能は以下のとおりです。



[戻る]

[利用者メニュー] 画面の場合は [利用者一覧] 画面に戻ります (ログインユーザが[指導者]であった場合に選択が可能です。ログインユーザが[利用者]の場合は、選択が行えません)。

[グラフ表示] 画面、[レポート印刷] 画面と[データ入力] 画面の場合は利用者メニュー画面に戻ります。



[編集] [利用者編集]

現在、選択している利用者の編集が行えます。(詳しくは[(3) 利用者一覧画面-③利用者編集]を参照してください。)



[ライフコーダデータ受信]

ライフコーダに保存されたデータをパソコンに取り込みます。(詳しくは[①利用者メニュー画面・グラフ表示画面・データ入力画面・レポート印刷画面におけるデータ受信]を参照してください。)



[グラフ表示]

グラフを表示します。(詳しくは[⑤グラフ表示]を参照してください。)



[レポート印刷]

ログインユーザが [指導者] の場合は[ライフコーダレポート印刷] [比較レポート印刷] [エクササイズチェックシート] [行動変容レポート] [日常身体活動分析レポート]を選択できます。

ログインユーザが [利用者] の場合はライフコーダレポートを印刷します。

(詳しくは[⑥レポート印刷]を参照してください。)



[グルテストデータ受信]

グルテストに保存されたデータをパソコンに取り込みます。

(詳しくは[⑨グルテストデータ受信]を参照してください。)



[データ入力]

[運動入力]，[データ編集]，[血圧値入力] と [血糖値入力] の各項目の入力および編集が行えます。(詳しくは[⑧データ入力]を参照してください。)



[ダイエットシミュレーション]

ライフコーダから受信したデータを元にダイエットシミュレーションを行います。(詳しくは[⑩ダイエットシミュレーション]を参照してください。)



[トップ画面]

トップ画面に戻ります。

① 利用者メニュー画面・グラフ表示画面・データ入力画面・レポート印刷画面におけるデータ受信

- データ受信

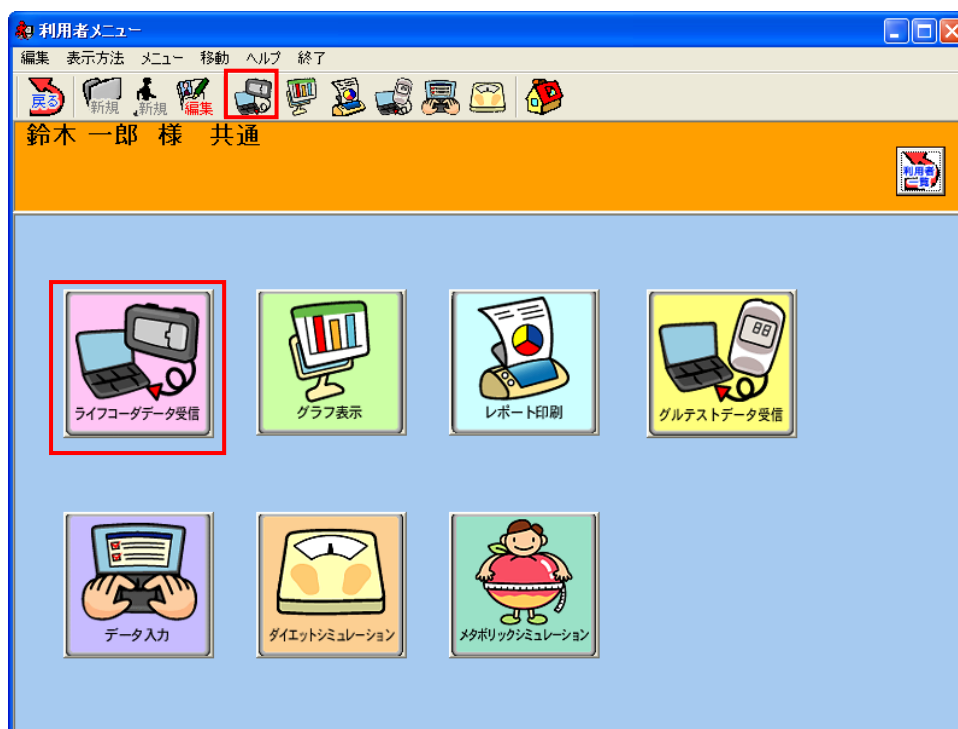
(a) [環境設定] - [自動受信] - [受信] - [自動] 設定の場合

ライフコーダ を接続すると自動的にライフコーダからデータの受信を行います。

(b) [環境設定] - [自動受信] - [受信] - [マニュアル] 設定の場合



ボタン、 アイコンまたは [メニュー] プルダウンメニューの [ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックすると、ライフコーダからデータ受信を行います。



- [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [自動] 設定の場合

- (a) 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者と表示中の利用者が一致する場合
確認画面なしでデータの取り込みを行います。

ただし、前回受信以降ライフコーダをリセットした場合は以下の画面が表示されます。

ライフコーダがリセットされています

ライフコーダがリセットされている可能性があります。
以下の名前でデータを受信してもよろしいですか？

氏名: 鈴木 一郎
識別番号:
グループ名: 共通

受信 キャンセル

[氏名]に表示されている利用者でデータ受信を行う場合は [受信] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

- (b) 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者と表示中の利用者が一致しない場合(ログインしているユーザが指導者の場合)

以下の画面が表示され、[利用者一覧] 画面で選択した利用者の利用者情報が表示されます。

ライフコーダが異なっています

ライフコーダが異なっています。
接続されたライフコーダを以下の利用者に登録しますか？

氏名: 鈴木 一郎 様
識別番号:
グループ名: 共通

受信 キャンセル 利用者選択

[利用者一覧] 画面で選択した利用者でデータを受信する場合は、[受信] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

データを受信する利用者を変更する場合は [利用者選択] ボタンをクリックしてください。

利用者を選択した場合、以下の画面が表示されます。

既に登録されている利用者にデータを受信する場合は、[利用者一覧からの選択] ボタンをクリックしてください。

データを受信する利用者を新規登録する場合は、[利用者の新規登録] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

(c) 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者と表示が一致しない場合 (ログインしているユーザが利用者の場合)

以下の画面が表示され、ログインしている利用者の利用者情報が表示されます。

ログインしている利用者でデータを受信する場合は、[受信] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

データを受信する利用者を変更する場合は [利用者選択] ボタンをクリックしてください。

(d) 新しいライフコーダの場合

- ・ ライフライザー05 コーチに今まで接続していないライフコーダを接続した
- ・ 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者を削除した

等の場合、表示中の利用者に自動的にデータ受信を行います。

- [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [確認] 設定の場合

- (a) 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者と表示中の利用者が一致する場合

確認画面なしでデータを取り込みを行います。

ただし、前回受信以降ライフコーダをリセットした場合は以下の画面が表示されます。

ライフコーダがリセットされています

ライフコーダがリセットされている可能性があります。
以下の名前でデータを受信してもよろしいですか？

氏名: 鈴木 一郎
識別番号:
グループ名: 共通

受信 キャンセル

[利用者一覧] 画面で選択した利用者でデータを受信する場合は、[受信] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

- (b) 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者と表示中の利用者が一致しない場合(ログインしているユーザが指導者の場合)

以下の画面が表示され、[利用者一覧] 画面で選択した利用者の利用者情報が表示されます。

ライフコーダが異なっています

ライフコーダが異なっています。
接続されたライフコーダを以下の利用者に登録しますか？

氏名: 鈴木 一郎 様
識別番号:
グループ名: 共通

受信 キャンセル 利用者選択

[利用者一覧] 画面で選択した利用者でデータを受信する場合は、[受信] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

データを受信する利用者を変更する場合は [利用者選択] ボタンをクリックしてください。利用者を選択した場合、以下の画面が表示されます。

既に登録されている利用者にデータを受信する場合は、[利用者一覧からの選択] ボタンをクリックしてください。

データを受信する利用者を新規登録する場合は、[利用者の新規登録] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

(c) 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者と表示中が一致しない場合 (ログインしているユーザが利用者の場合)

以下の画面が表示され、ログインしている利用者の利用者情報が表示されます。

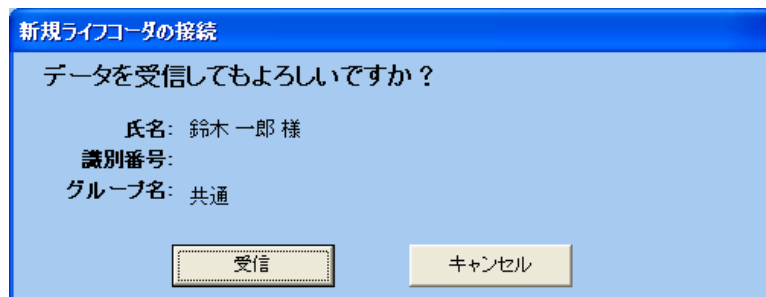
ログインしている利用者でデータを受信する場合は、[受信] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

(d) 新しいライフコーダの場合

- ・ ライフライザー05 コーチに今まで接続していないライフコーダを接続した
- ・ 接続中のライフコーダで最後に取り込んだ利用者を削除した

等の場合、以下の画面が表示され、[利用者一覧] 画面で選択した利用者情報が表示されます。



新規ライフコーダの接続

データを受信してもよろしいですか？

氏名: 鈴木 一郎 様
識別番号:
グループ名: 共通

受信 キャンセル

[利用者一覧] 画面で選択した利用者でデータを受信する場合は、[受信] ボタンをクリックしてください。

データ受信をキャンセルする場合は、[キャンセル] ボタンをクリックしてください。

- [環境設定] - [自動受信] - [保存] - [なし] 設定の場合
確認画面を表示せずに自動的にデータを受信します。ただし受信データは保存されません。
- データ受信成功後
データ受信が成功すると、データを受信した利用者の [利用者メニュー] 画面を表示します。グラフ表示画面の場合は、グラフを再描画します。ただし、[印刷] が [自動] 設定の場合はレポートを印刷し、印刷後はデータ受信前の画面のままです。

② 目標値送信

- [利用者メニュー] 画面で目標値送信するライフコーダを接続し、[メニュー] プルダウンメニューの「目標送信」をクリックすると、「目標送信」ダイアログを表示します。



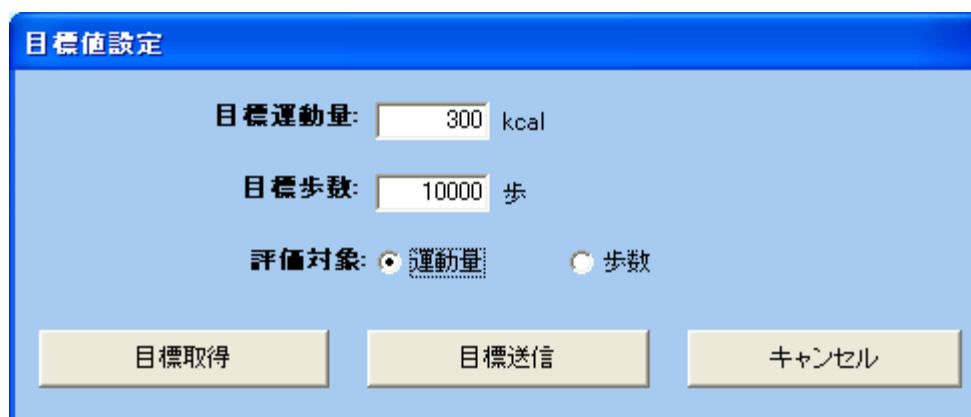
目標値設定

目標運動量: 300 kcal

目標歩数: 10000 歩

目標取得 目標送信 キャンセル

接続したライフコーダがGSの場合



目標値設定

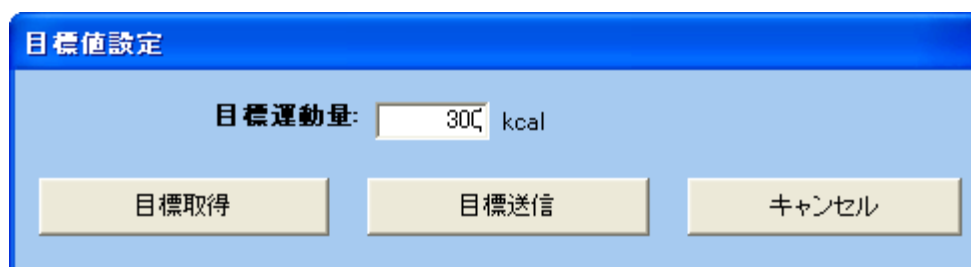
目標運動量: 300 kcal

目標歩数: 10000 歩

評価対象: ☒ 運動量 ☐ 歩数

目標取得 目標送信 キャンセル

接続したライフコーダがPLUSの場合



目標値設定

目標運動量: 300 kcal

目標取得 目標送信 キャンセル

接続したライフコーダがEXの場合

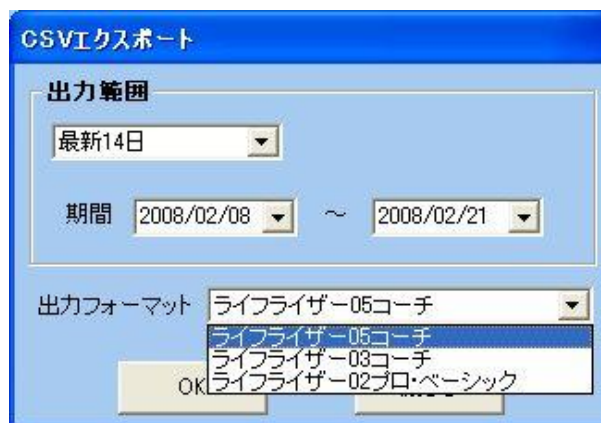
- 目標値情報を入力した後、「目標送信」ボタンをクリックしてライフコーダのセットアップを行ってください。また、現在のライフコーダの目標値を取得したい場合は、「目標取得」ボタンをクリックしてください。

注意:

- (a)現在、利用者がデータ受信しているライフコーダ以外のライフコーダを接続した場合はエラーメッセージが表示され、目標値送信が行えません。
- (b)目標値以外のライフコーダの値は変更しません。

③ CSV エクスポート

データファイル(CSV ファイル形式)を出力します。[利用者メニュー] 画面で、[メニュー] プルダウンメニューの [CSV エクスポート] をクリックすると、[CSV エクスポート] ダイアログを表示します。



- 出力範囲の設定

出力範囲の設定を行います。以下に示す期間の中から選択してください。

最終通信日：保存データの内、最新受信データのデータファイルを作成します。

最新7日：保存データの内、最新7日間の受信データのデータファイルを作成します。

最新14日：保存データの内、最新14日間の受信データのデータファイルを作成します。

最新30日：保存データの内、最新30日間の受信データのデータファイルを作成します。

最新60日：保存データの内、最新60日間の受信データのデータファイルを作成します。

最新90日：保存データの内、最新90日間の受信データのデータファイルを作成します。

ユーザ設定：データをエクスポートする範囲を指定します。

出力範囲の設定で [ユーザ設定] を選択した場合は、データをエクスポートする範囲の日付を設定してください。

- 出力フォーマット

エクスポートするデータのフォーマットを指定します。

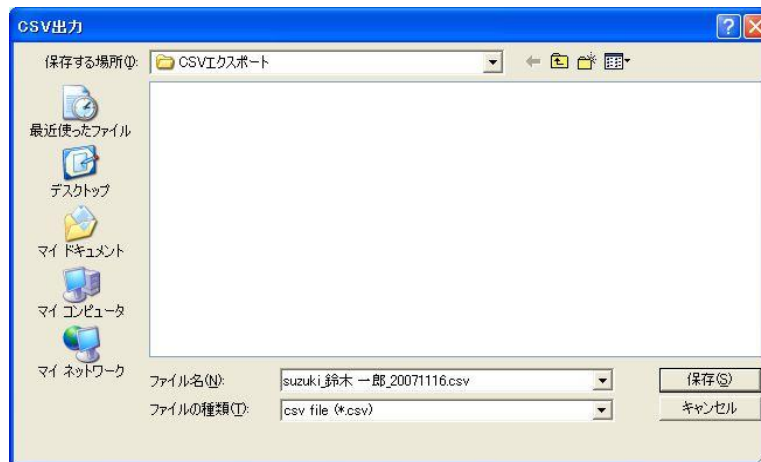
ライフライザー05 コーチ

ライフライザー03 コーチ

ライフライザー02 プロ・ベーシック

- エクスポートするデータのファイル名の設定

[OK] ボタンをクリックすると以下の画面が表示されます。データファイルを保存するフォルダとファイル名を選択して、[保存] ボタンをクリックしてください。指定したフォルダにデータファイル(CSV ファイル形式)が保存されます。



注意：

- (a)出力ファイル名の初期表示は「ログインID_利用者名_出力日(yyyymmdd形式).csv」です。
- (b)データはライフライザー05 コーチに記録された順に出力します。
- (c)[データ編集] 機能で削除したデータは出力しません。
- (d)途中でエラーが生じた場合は、データファイルは出力されません。

- CSV ファイル形式

CSV ファイルは下記のデータを含んでいます。

	ライフライザー 05 コーチ	ライフライザー 03 コーチ	ライフライザー02 プロ・ベーシック
受信日	yyyy/mm/dd	yyyy/mm/dd	m/d/yyyy
CPU 番号	○	○	○
CSV フォーマットバージョン	GS200	PLUS-JP	EX-100
利用者名	○	○	○
測定日	yyyy/mm/dd	yyyy/mm/dd	m/d/yyyy
身長	○	○	○
体重	○	○	○
性別	M/F	M/F	M/F
年齢	○	○	○
目標運動量	○	○	○
総消費量	○	○	○
運動量	○	○	○
目標歩数	○	○	×
歩数	○	○	○
歩幅	○	○	×
距離	○	○	×
活動時間（運動強度下限～ 上限までの回数）	○	○	×
運動強度下限・上限	○	○	×
エクササイズ	○	×	×
強度 1 から 9、微小運動の度 数分布	○	○	○
イベント 1 から 10	HHMM	HHMM	HHMM
ライフコーダバージョン	○	○	×
ライフコーダメモリ設定	ループ/ロック	ループ/ロック	×
測定方法	○	○	×
2 分間の最頻値	○	○	○

④ CSV インポート

データファイル(CSV ファイル形式)を読み込み、データを取り込みます。取り込みを行いたい利用者の[利用者メニュー] 画面で、[メニュー] →[CSV インポート] をクリックし、以下の画面を表示してください。

- インポートするデータ（ファイル）の設定

読込対象のデータファイルを選択して、[保存] ボタンをクリックしてください。指定したデータファイルの読込を始めます。



注意：

(a)CSV インポートできるファイル形式は以下の通りです。

- ・ 05 コーチ形式
- ・ 03 コーチ形式
- ・ Pro/Basic 形式
- ・ 通信オプション 232C で出力した CSV
- ・ Basic 通信オプション形式
- ・ 通信オプション USB で出力した CSV
- ・ ライフコーダ EX 4 秒版通信ソフトおよびライフコーダ 4 秒版通信ソフトの 2 分 CSV 形式

(b)保存されているデータと重複している日時のデータも追加で取り込みます。同日のデータがある場合は [データの編集] 機能で編集してください。

(c)日毎データ（上部ブロック）と日内変動データ（下部ブロック）の日付の不整合がある場合は、エラーとなります。

(d)フォーマットの不整合、データに不正があるときはエラーとなります。

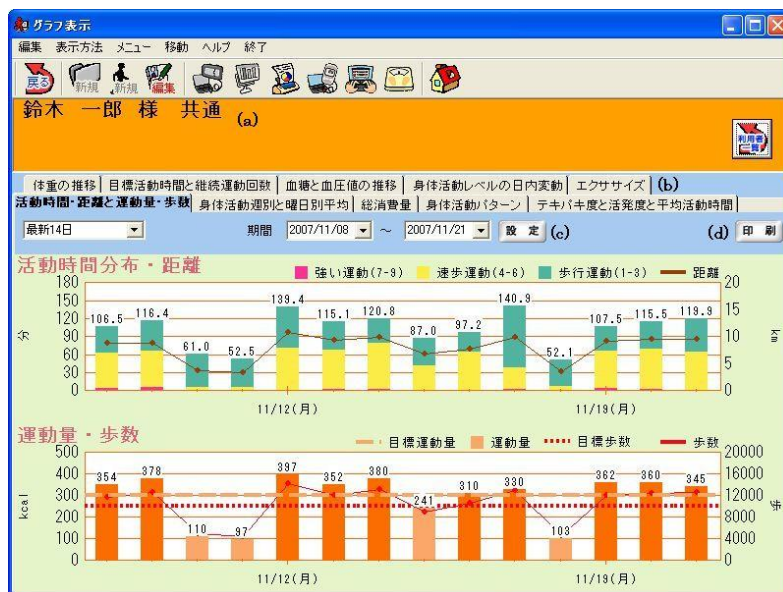
(e)途中でエラーが生じた場合は、データファイル内全てのデータを取り込みません。

⑤ グラフ表示



[利用者メニュー] 画面から  ボタンを選択、または  アイコンをクリックすると [グラフ表示] 画面を表示します。

ライフコーダやグルテストのデータ、データ入力に基づく9つのレポートを表示し、印刷することができます。



(a) 利用者情報ウィンドウ

選択された利用者名と利用者の所属しているグループ名、識別番号(登録されている時のみ)、利用者のコメントを表示します。



ログインユーザが [指導者] の場合は、 アイコンが表示され、 アイコンをクリックすることによって、利用者一覧に戻ります。

(b) 9つのタブの1つを選択すると、以下のグラフや分析データが表示されます。

- 活動時間・距離と運動量・歩数
- 身体活動週別と曜日別平均
- 総消費量
- 身体活動パターン
- テキパキ度と活発度と平均活動時間
- 体重の推移
- 目標活動時間と継続運動回数
- 血糖と血圧値の推移
- 身体活動レベルの日内変動

(c) グラフを表示する期間を指定します。



グラフ表示させる期間の設定をおこないます。以下に示す期間の中から選択してください。

最終通信日：保存データの内、最新受信データのグラフを表示します。

最新 7 日：保存データの内、最新 7 日間の受信データのグラフを表示します。

最新 14 日：保存データの内、最新 14 日間の受信データのグラフを表示します。

最新 30 日：保存データの内、最新 30 日間の受信データのグラフを表示します。

最新 60 日：保存データの内、最新 60 日間の受信データのグラフを表示します。

最新 90 日：保存データの内、最新 90 日間の受信データのグラフを表示します。

ユーザ設定：印刷範囲を指定します。

期間の設定で[ユーザ設定]を選択した場合は、期間を手入力で行ってください。

[設定] ボタンをクリックすると指定した期間でグラフを再描画します。

(d) [印刷] ボタンをクリックすると現在表示しているグラフを印刷します。

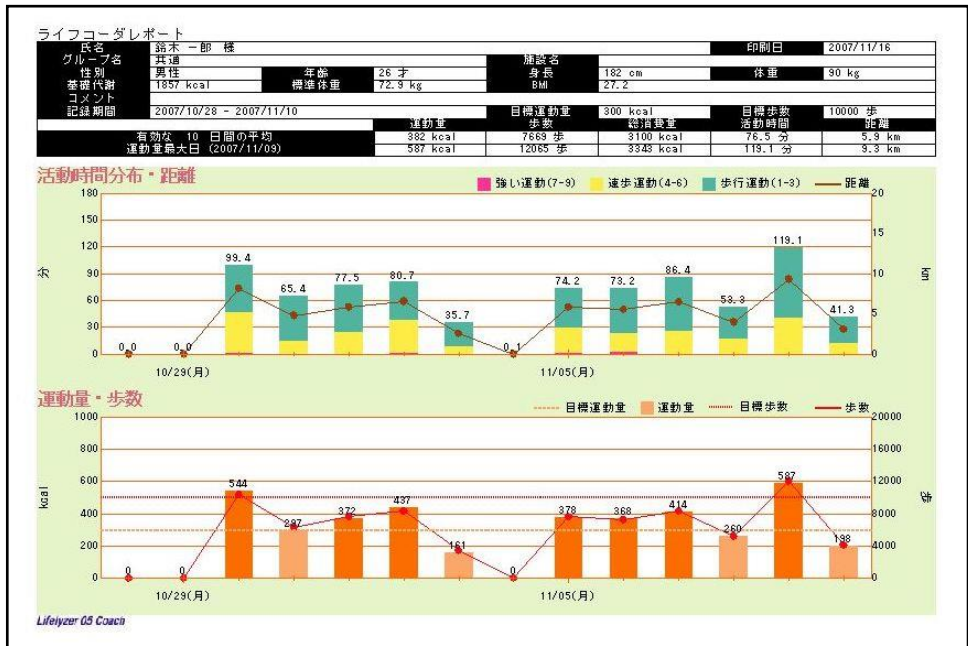


プリンタを選択した後に、[OK] ボタンをクリックしてください。

注意：

レポート印刷時に印刷したレポートの文字が化けることがあります。ご使用のパソコンのプリンタドライバを最新にしてご使用してください。なお、ドライバの入手方法やインストール方法は各メーカーのホームページをご覧ください。

印刷結果は以下のとおりです。



(a) ヘッダ

利用者の氏名、所属グループや期間内の運動量最大の日と平均的な日の情報などを表示します。

(b) グラフ

画面に表示されているグラフと同様ですが、日内変動グラフと身体活動パターングラフには凡例を追加します。

グラフ等の詳細については、4. グラフ詳細を参照してください。

注意：

ライフコーダの目標値を使用する場合

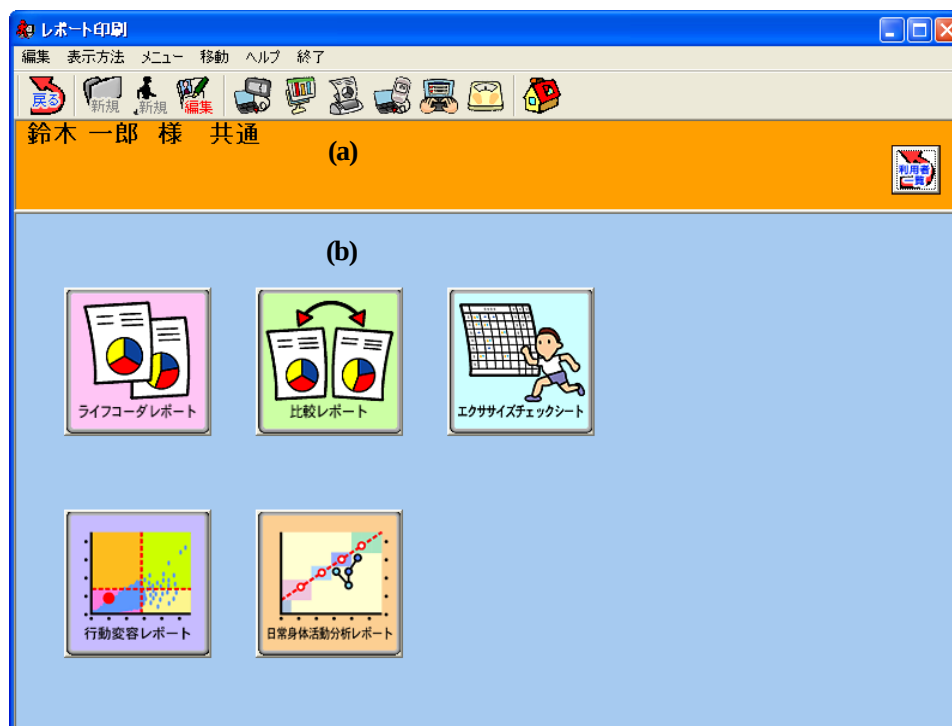
ライフコーダ GS、PLUS を使用した場合は歩数・運動量ともにライフコーダに記録された目標値を用います。

ライフコーダ EX を使用した場合、運動量はライフコーダに記録された目標値を用い、歩数は個人情報登録で登録された目標を用います。

ヘッダの目標値の欄には、ライフコーダの目標値を使用する場合は期間内での最終日の目標値を表示し、個人情報の目標値を使用する場合はその値を表示します。

⑥ レポート印刷

ログインユーザが指導者の場合、[利用者メニュー] 画面から  ボタンを選択、または  アイコンをクリックすると [レポート印刷] 画面を表示します。



(a) 利用者情報ウィンドウ

選択された利用者名と利用者の所属しているグループ名、識別番号(登録されている時のみ)、利用者のコメントを表示します。

ログインユーザが [指導者] の場合は、 アイコンが表示され、 アイコンをクリックすることによって、利用者一覧に戻ります。

(b) レポート印刷メニューウィンドウ

以下の5つのメニューアイコンを表示します。



[ライフコーダレポート]

ライフコーダレポートを印刷します。(詳しくは i. ライフコーダレポート印刷を参照してください。)



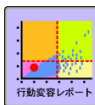
[比較レポート]

比較レポートを印刷します。(詳しくは[ii. 比較レポート印刷]を参照してください。)



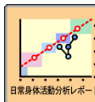
[エクササイズチェックシート]

エクササイズチェックシートを印刷します。(詳しくは[iii. エクササイズシート印刷]を参照してください。)



[行動変容レポート]

行動変容レポートを印刷します。(詳しくは[iv. 行動変容レポート印刷]を参照してください。)



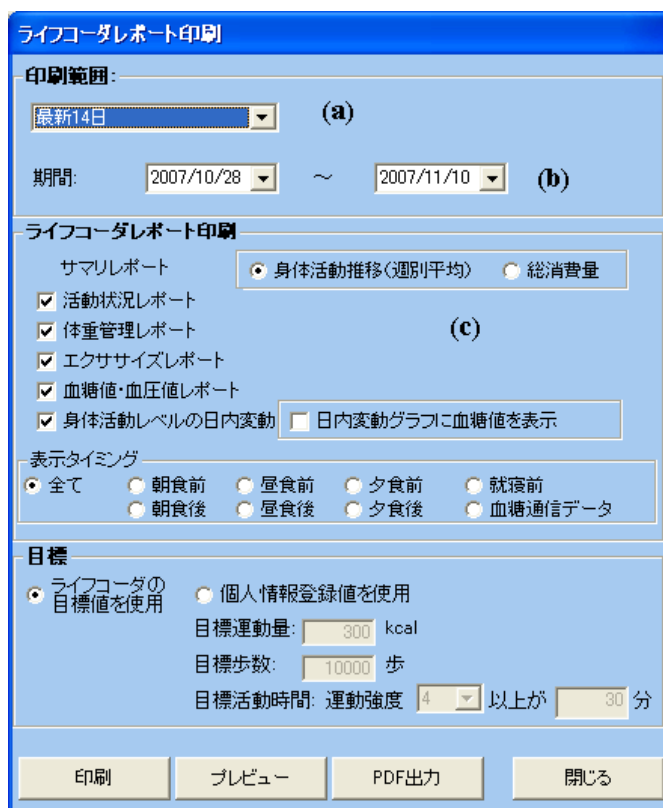
[日常身体活動分析レポート]

日常身体活動分析レポートを印刷します。(詳しくは[v. 日常身体活動分析レポート印刷]を参照してください。)

i. ライフコーダレポート印刷

ログインユーザが指導者の場合、[レポート印刷] 画面で  ボタンを選択するとライフコーダレポートダイアログを表示します。

ログインユーザが利用者の場合、 アイコンをクリックするとライフコーダレポートダイアログを表示します。



ライフコーダレポート印刷

印刷範囲:

最新14日 (a)

期間: 2007/10/28 ~ 2007/11/10 (b)

ライフコーダレポート印刷

サマリレポート ☒ 身体活動推移(週別平均) ☐ 総消費量

☒ 活動状況レポート (c)

☒ 体重管理レポート

☒ エクササイズレポート

☒ 血糖値・血圧値レポート

☒ 身体活動レベルの日内変動 ☐ 日内変動グラフに血糖値を表示

表示タイミング

☒ 全て ☐ 朝食前 ☐ 昼食前 ☐ 夕食前 ☐ 就寝前

☐ 朝食後 ☐ 昼食後 ☐ 夕食後 ☐ 血糖通信データ

目標

☒ ライフコーダの目標値を使用 ☐ 個人情報登録値を使用

目標運動量: 300 kcal

目標歩数: 10000 歩

目標活動時間: 運動強度 4 以上が 30 分

印刷 プレビュー PDF出力 閉じる

● 印刷の設定

(a) 以下に示す期間の中から印刷する範囲を選択してください。

最終通信日：保存データの内、最新受信データのレポートを印刷します。

最新7日：保存データの内、最新7日間の受信データのレポートを印刷します。

最新14日：保存データの内、最新14日間の受信データのレポートを印刷します。

最新30日：保存データの内、最新30日間の受信データのレポートを印刷します。

最新60日：保存データの内、最新60日間の受信データのレポートを印刷します。

最新90日：保存データの内、最新90日間の受信データのレポートを印刷します。

ユーザ設定：印刷範囲を指定します。

(b) (a)で [ユーザ設定] を選択した場合、印刷する範囲の日付を設定してください。

(c) ライフコーダレポートに印刷する項目を設定します。

サマリーレポート：必ず印刷します。

活動状況レポート：印刷する場合チェックしてください。

体重管理レポート：印刷する場合チェックしてください。

エクササイズレポート：印刷する場合チェックしてください。

身体活動レベルの日内変動：印刷する場合チェックしてください。

血糖値・血圧値レポート：印刷する場合チェックしてください。

総消費量／身体活動推移（週別平均）：サマリーレポートにどちらのグラフを印刷するか選択してください。

日内変動グラフに血糖値を表示：血糖値・血圧値レポートの日内変動グラフに血糖値を表示する場合、チェックしてください。

表示タイミング：[血糖値・血圧レポート] - [血糖値の推移グラフ] に表示する血糖値データを選択してください。

目標値（ライフコーダの値を使用する/個人情報登録値を使用する）：ライフコーダに記録されている目標値を用いるか、個人情報の値を用いるか選択できます。個人情報登録値を使用する場合、目標値を入力・設定することができます。

目標運動量：利用者情報に設定されている値を表示します。レポートに表示する目標運動量を入力してください。

目標歩数：利用者情報に設定されている値を表示します。レポートに表示する目標歩数を入力してください。

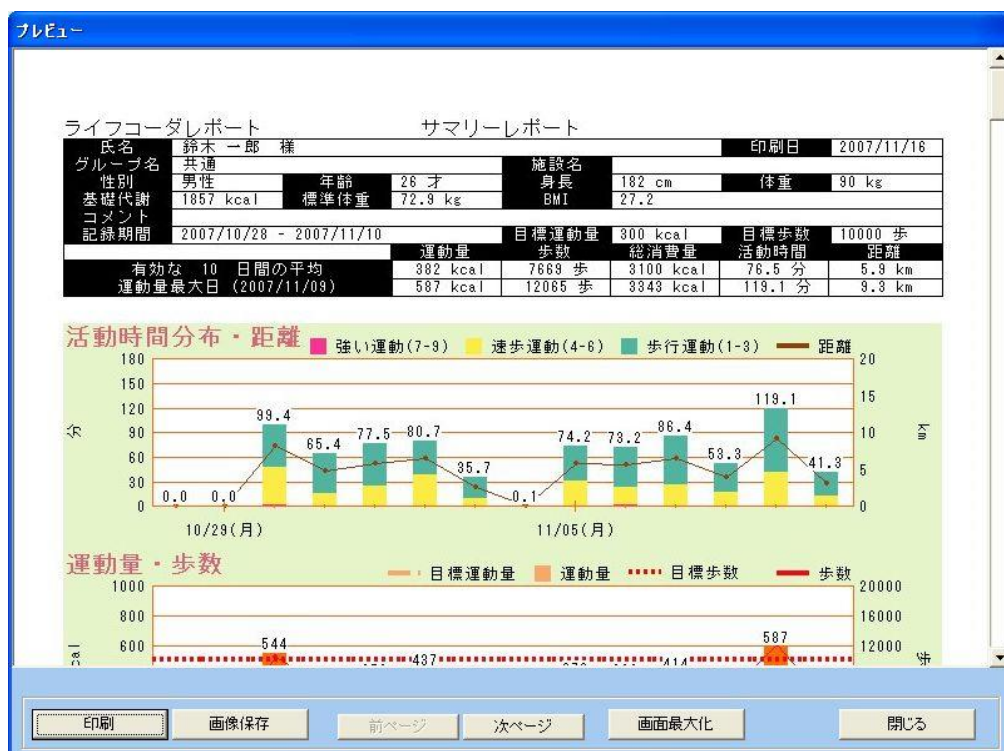
目標活動時間：環境設定情報に設定されている値を表示します。レポートに表示する強度・目標活動時間を入力してください。

注意：

ライフコーダレポートダイアログで目標運動量、目標歩数の値を変更しても、ライフコーダレポートに反映されるだけであり、利用者情報の目標運動量、目標歩数の値は変更されません。

- ライフコーダレポートを印刷する場合は [ライフコーダレポート印刷]画面にて[印刷] ボタンをクリックしてください。

- ライフコーダレポートの印刷プレビューを表示する場合は[ライフコーダレポート印刷]画面にて [プレビュー] ボタンをクリックしてください。以下の画面が表示されます。



印刷する場合は [印刷] ボタンをクリックしてください。

ライフコーダレポートの画像を保存する場合[画像保存] ボタンをクリックし、以下の画面を表示させていただきます。

保存先フォルダ・プレフィックスの選択

保存先フォルダ

C:\Documents and Settings\suzuken\My Documents\ライフライ
ザー06コーチライフコーダレポート

参照

ファイルのプレフィックス

鈴木 一郎*001*2007_11_20

上記のプレフィックスで複数のファイルが作成されます。
(例) スズケン太郎*001_2006_06_30*運動サマリ(s)*RSB.jpg
スズケン太郎*001_2006_06_30*活動状況(s)*RSB.jpg など

OK キャンセル

ライフコーダレポートの画像を保存する場合は [OK] ボタンをクリックしてください。保存場所を変更したい場合は、[参照] をクリックして、フォルダの変更を行ってください。

画像保存ファイル名フォーマットはRS ペースで以下のようにになっています。

氏名~SEQ~YYYY_MM_DD~種別(s)~RSB.jpg

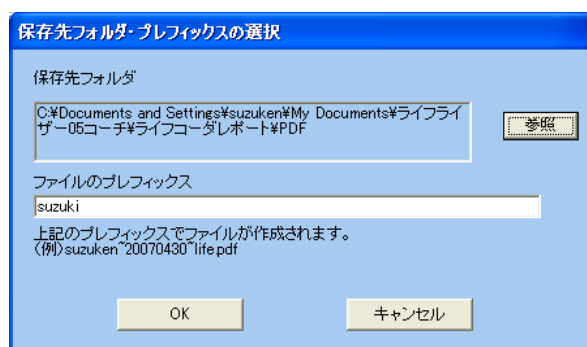
氏名：利用者の氏名、識別番号が入力されている場合は識別番号

SEQ：シーケンス番号(001~)

YYYY_MM_DD：年月日（出力日）

種別：運動サマリー、活動状況、体重管理、エクササイズ、血糖血圧、日内変動(1~)

- ライフコーダレポートを PDF 保存する場合は[ライフコーダレポート印刷]画面にて[PDF 出力]ボタンをクリックし、以下の画面を表示させてください。



ライフコーダレポートの PDF ファイルを保存する場合は [OK] ボタンをクリックしてください。
保存場所を変更したい場合は、[参照] をクリックして、フォルダの変更を行ってください。

出力するファイル名は以下のようになります。

ログインID~YYYYMMDD life.pdf

ログインID：利用者のログイン ID

YYYYMMDD：年月日（出力日）

- ライフコーダレポート印刷をキャンセルする場合は [閉じる] ボタンをクリックしてください。

ライフコーダレポートの詳細については、5. レポート詳細 – (1) ライフコーダレポート詳細を参照してください。

ii. 比較レポート印刷



[レポート印刷] 画面で  ボタンを選択すると比較レポートダイアログを表示します。

比較レポート印刷

前回期間:
期間: 2006/05/19 ~ 2006/07/20
目標歩数: 10000 目標運動量: 500

今回期間:
期間: 2006/07/21 ~ 2006/07/30
目標歩数: 10000 目標運動量: 500
☐ 今回期間を保存する

印刷 プレビュー 閉じる

● 印刷の設定

(a) 前回期間

印刷期間：印刷する範囲の日付を設定してください。

目標歩数：レポートに表示する目標歩数を設定できます。初期表示されている目標値は、期間最終日にライフコーダで設定されていた値を表示します。ただし、最終日にデータが存在しない場合、個人情報で設定された目標値を表示します。

目標運動量：レポートに表示する目標運動量を設定できます。初期表示されている目標値は、期間最終日にライフコーダで設定されていた値を表示します。ただし、最終日にデータが存在しない場合、個人情報で登録された目標値を表示します。

(b) 今回期間

印刷期間：印刷する範囲の日付を設定してください。

目標歩数：レポートに表示する目標歩数を設定できます。初期表示されている目標値は、期間最終日にライフコーダで設定されていた値を表示します。ただし、最終日にデータが存在しない場合、個人情報で登録された目標値を表示します。

目標運動量：レポートに表示する目標運動量を設定できます。初期表示されている目標値は、期間最終日にライフコーダで設定されていた値を表示します。ただし、最終日にデータが存在しない場合、個人情報で登録された目標値を表示します。

今回の期間を保存する：今回の期間を記録し、次回比較レポートダイアログを表示時に、前回期間に今回期間の印刷を表示します。

注意：

比較レポートダイアログで目標歩数、目標運動量の値を変更しても、比較レポートダイアログに反映されるだけで、利用者情報の目標歩数と目標運動量の値には反映されません。

- 比較レポートを印刷する場合は [印刷] ボタンをクリックしてください。
- 比較レポートの印刷プレビューを表示する場合は [プレビュー] ボタンをクリックしてください。以下の画面が表示されます。

そのまま印刷する場合は [印刷] ボタンをクリックしてください。

比較レポートの画像を保存する場合[画像保存] ボタンをクリックし、以下の画面を表示させてください。

比較レポートを画像保存する場合は [OK] ボタンをクリックしてください。保存場所を変更したい場合は、[参照] をクリックして、フォルダの変更を行ってください。

画像保存ファイル名フォーマットはRS ペースで以下のようになっています。

氏名~SEQ~YYYY_MM_DD~比較レポート(s)~RSB.jpg

氏名：利用者の氏名、識別番号が入力されている場合は識別番号

SEQ：シーケンス番号(001~)

YYYY_MM_DD：年月日（出力日）

- 比較レポート印刷をキャンセルする場合は [閉じる] ボタンをクリックしてください。

比較レポートの詳細については、5. レポート詳細 – （2）比較レポート詳細を参照してください。

iii. エクササイズチェックシート印刷

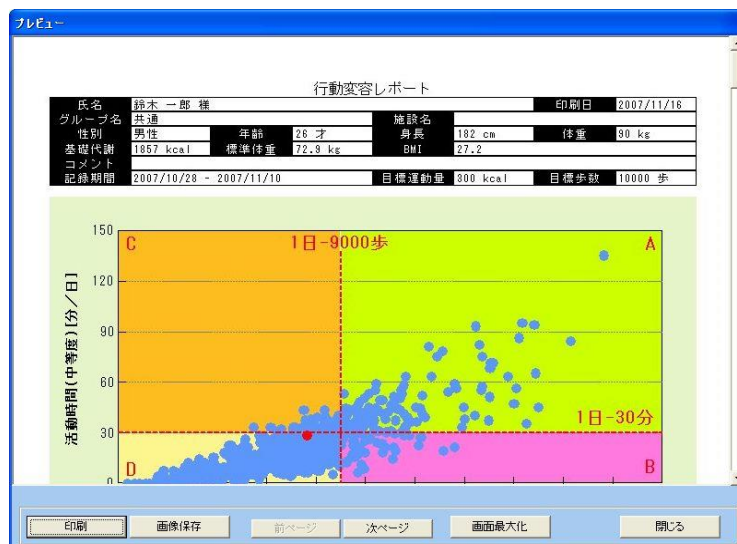
[レポート印刷] 画面で  ボタンを選択するとエクササイズチェックシートと健康づくりのための身体活動量の資料を印刷します。

エクササイズチェックシートの詳細については、5. レポート詳細 – （3）エクササイズチェックシート詳細を参照してください。

iv. 行動変容レポート印刷



[レポート印刷] 画面で ボタンを選択すると、行動変容レポートのプレビュー画面を表示します。



- 行動変容レポートを印刷する場合は [印刷] ボタンをクリックしてください。
- 行動変容レポートを画像保存する場合は[画像保存] ボタンをクリックし、以下の画面を表示させてください。

保存先フォルダ・プレフィックスの選択

保存先フォルダ

C:\Documents and Settings\suzuken\My Documents\ライフライザ-05コーチ\行動変容レポート

参照

ファイルのプレフィックス

鈴木 一郎"002"2007_11_20

OK キャンセル

行動変容レポートを画像保存する場合は [OK] ボタンをクリックしてください。保存場所を変更したい場合は、[参照] をクリックして、フォルダの変更を行ってください。

画像保存ファイル名フォーマットはRS ベースで以下のようにになっています。

氏名~SEQ~YYYY_MM_DD~種別(s)~RSB.jpg

氏名：利用者の氏名、識別番号が入力されている場合は識別番号

SEQ：シーケンス番号(001~)

YYYY_MM_DD：年月日(出力日)

種別：行動変容(0~2)、日内変動(0~)

ライフコーダレポートの詳細については、5. レポート詳細 — (4) 行動変容レポート詳細を参照してください。

v. 日常身体活動分析レポート印刷



[レポート印刷] 画面で ボタンを選択すると、日常身体活動分析レポートのプレビュー画面を表示します。



- 日常身体活動分析レポートを印刷する場合は [印刷] ボタンをクリックしてください。
- 日常身体活動分析レポートを画像保存する場合は[画像保存] ボタンをクリックし、以下の画面を表示させてください。

日常身体活動分析レポートを画像保存する場合は [OK] ボタンをクリックしてください。保存場所を変更したい場合は、[参照] をクリックして、フォルダの変更を行ってください。

画像保存ファイル名フォーマットはRS ベースで以下になっています。

氏名-SEQ-YYYY_MM_DD-種別(s)-RSB.jpg

氏名：利用者の氏名、識別番号が入力されている場合は識別番号

SEQ：シーケンス番号(001～)

YYYY_MM_DD：年月日(出力日)

種別：日常身体活動分析(0～1)、日内変動(0～)

日常身体活動分析レポートの詳細については、5. レポート詳細 — (6) 日常身体活動分析レポート詳細を参照してください。

⑦ ライフコーダレポートコメント入力

本機能は指導者のみの機能です。

利用者メニュー画面、グラフ表示画面、レポート印刷画面とデータ入力画面にてメニューの[メニュー]―[ライフコーダレポートコメント入力]を選択し、ダイアログを表示させます。

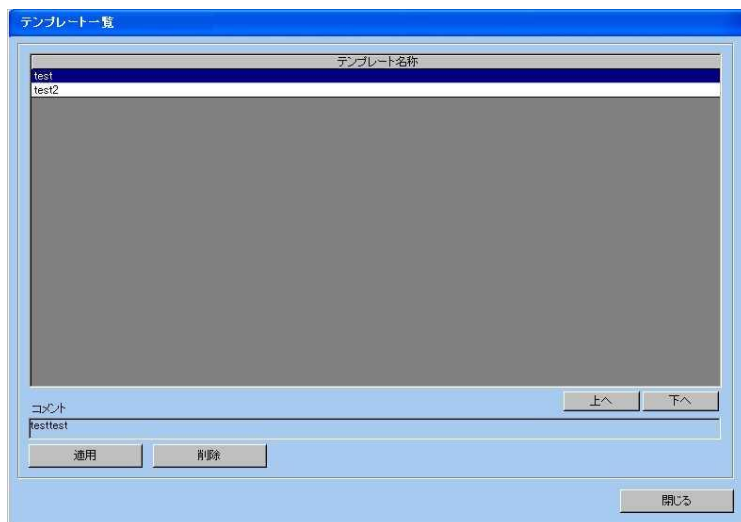
[プレビュー] ボタンをクリックし、プレビュー画面を表示させ、コメント欄にコメントを入力します。



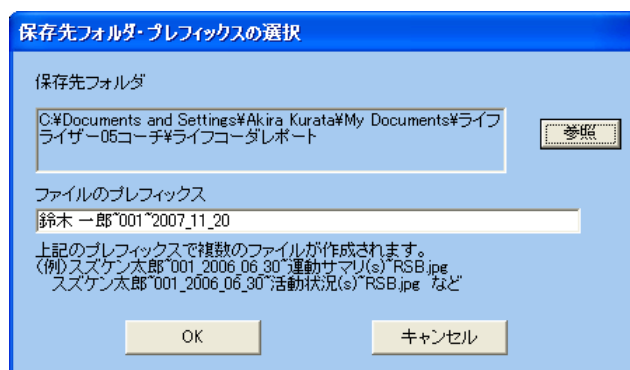
注意：

ライフコーダレポートコメント入力では印刷ボタンは使用できません。
プレビューボタンをクリックし、プレビューを表示してください。

- コメント欄に、コメントテンプレートからコメントを挿入する場合は、[テンプレート一覧]ボタンをクリックし、下記のテンプレート一覧ダイアログを表示します。
- コメントテンプレートのタイトルを選択し、[適用]ボタンをクリックすると、プレビュー画面のコメント欄にコメントが挿入されます。



- 印刷する場合は [印刷] ボタンをクリックしてください。
- ライフコーダレポートを画像保存する場合は[画像保存] ボタンをクリックし、以下の画面を表示させてください。



ライフコーダレポートを画像保存する場合は [OK] ボタンをクリックしてください。保存場所を変更したい場合は、[参照] をクリックして、フォルダの変更を行ってください。
(詳しくは[6 レポート印刷 - i. ライフコーダレポート印刷]を参照してください。)

i. コメントテンプレートの編集

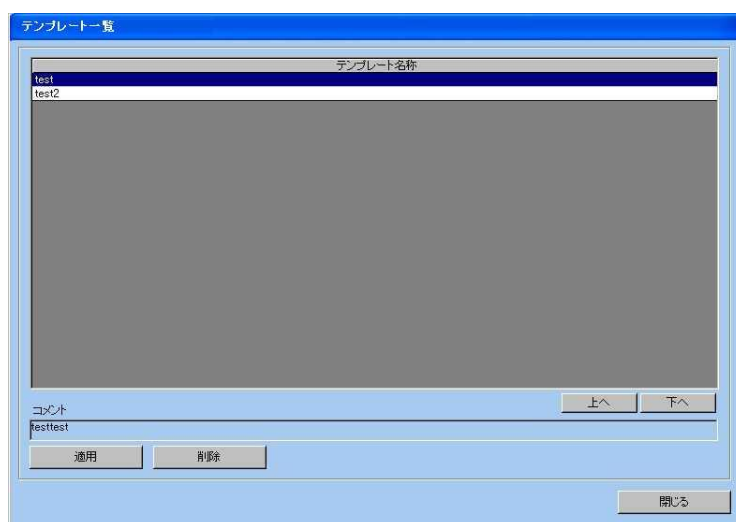
- ライフコーダレポートコメント入力機能で作成したコメントをコメントテンプレートに保存することができます。プレビュー画面の [コメント保存] ボタンをクリックし、以下の画面にテンプレート名称を入力します。[登録]ボタンをクリックすると現在のコメントをコメントテンプレートに新規登録します。



注意：

- (a)入力できるコメントは 200 文字以内です。
- (b)プレビュー画面入力したコメントは [コメント保存] を行わないと保存されません。
- (c)コメントを入力したレポートはプレビュー画面では表示されません。印刷または画像保存を行ってください。

- コメントテンプレート一覧に表示する一覧の表示順を編集することができます。テンプレート一覧の[上へ][下へ]ボタンをクリックすると、選択されているコメント名称が上下へ移動します。テンプレート一覧画面を閉じる際に表示順が登録され、次回起動時に反映されます。



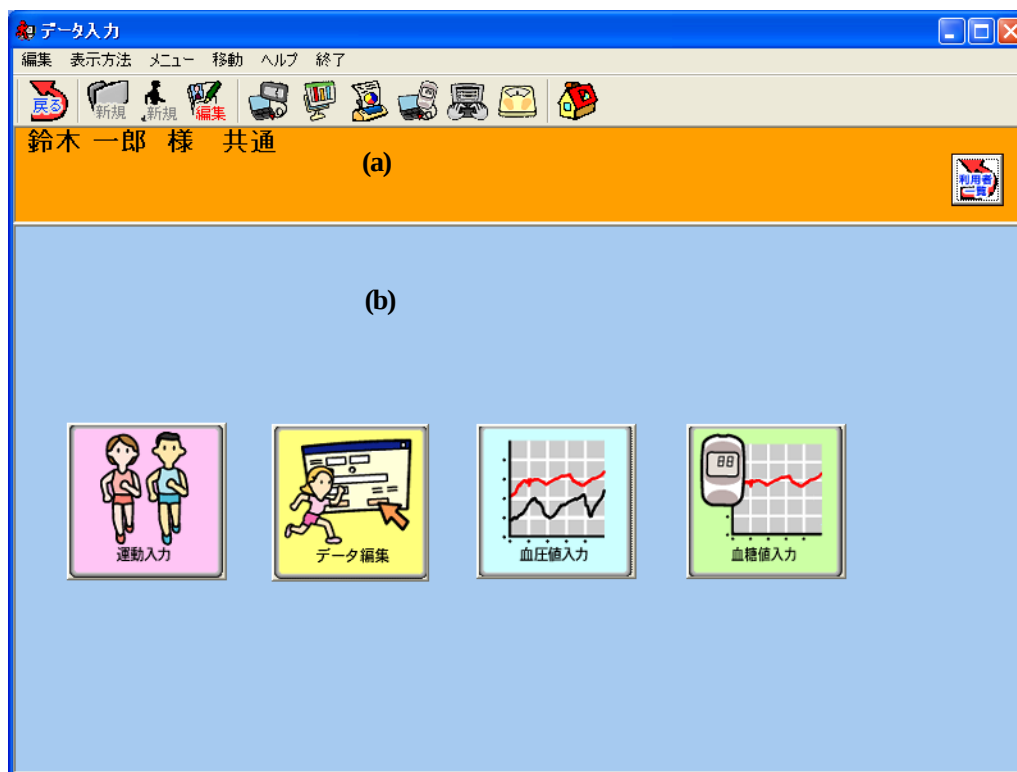
- コメントテンプレートからコメントを削除することが出来ます。[テンプレートから削除]をクリックし、確認ダイアログで[OK]を選択すると、テンプレート一覧から削除されます。

注意：

- テンプレート一覧に登録されたコメントの編集は行えません。コメントの編集を行う場合は、一度、テンプレート一覧から削除し、再度、コメント保存を行ってください。

⑧ データ入力

[利用者メニュー] 画面から  ボタンを選択、または  アイコンをクリックすると [データ入力] 画面を表示します。



(a) 利用者情報ウィンドウ

選択された利用者名と利用者の所属しているグループ名、識別番号(登録されている時のみ)、利用者のコメントを表示します。

ログインユーザが [指導者] の場合は、 アイコンが表示され、 アイコンをクリックすることによって、利用者一覧に戻ります。

(b) データ入力メニューウィンドウ

以下の4つのメニューアイコンを表示します。



[運動入力]

ライフコーダで測定した運動以外の運動を手入力できます。(詳しくは i. 運動入力)を参照してください。)



[データ編集]

ライフコーダから受信したデータを編集できます。(詳しくは[ii. データ編集]を参照してください。)



[血圧値入力]

血圧値を手入力できます。(詳しくは[iii. 血圧値入力]を参照してください。)



[血糖値入力]

血糖値を手入力できます。(詳しくは[iv. 血糖値入力]を参照してください。)

i. 運動入力



[データ入力] 画面で  ボタンを選択すると [運動入力] ダイアログを表示します。

運動入力

運動日: 2007/11/13 (a) 前日 翌日

開始時刻	運動の種目	METs/RMR	継続時間(分)	運動量(kcal)
1015	アクアビクス、水中体操	METs	10	45
1200	家庭庭園、草むしり	RMR	30	87

(b)

新規登録 編集 削除 閉じる

(a) 運動を入力する日を選択してください。

(b) 選択した日に運動が入力してある場合は、入力した運動の一覧が表示されます。

● 運動新規登録の場合

[新規登録] ボタンをクリックすると、以下の画面が表示されます。

運動種目の登録

開始時刻: (主)時刻は0930や1825など時分を4桁の整数で入力してください

継続時間: 分

運動の種目: ☒ METs ☐ RMR

運動量: kcal

登録 キャンセル

運動情報を入力した後、[登録] ボタンをクリックして新規運動を登録してください。登録が終了すると[運動入力] 画面に戻ります。

- 運動編集の場合

[運動入力] 画面で運動を選択すると、選択された運動の行が濃い色で表示されます。[編集] ボタンをクリックすると、以下の画面が表示されます。運動情報を入力した後、[登録] ボタンをクリックしてください。登録が終了すると[運動入力] 画面に戻ります。

- 運動削除の場合

[運動入力] 画面で運動を選択すると、選択された運動の行が濃い色で表示されます。[削除] ボタンをクリックすると、選択された運動を削除します。

運動入力で入力した内容は、[グラフ表示] - [身体活動レベルの日内変動]と[身体活動パターン]の運動量に反映されます反映されます。

注意:

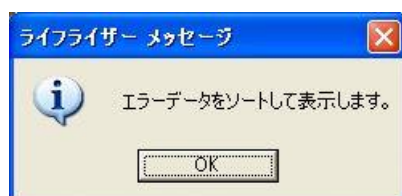
- (1)運動の種目で表示される運動の種類は [運動マスタ編集] で設定します。
- (2)継続時間は分単位での入力となります。
- (3)開始時刻は数字 4 桁で入力してください (例: 20 時 12 分の場合は 2012 と入力します)。
3 桁以下の数値が入力された場合は頭に 0 をつけた数値で判定します(例: 813 と入力された場合は 0813(08 時 13 分)と判定します)。80、2400 といった入力はエラーとなります。
- (4)METs と RMR の計算式は下記の通りです。
METs (厚生労働省 「健康づくりのための運動指針 (エクササイズガイド) 2006」より)
$$\text{運動量 (kcal)} = (\text{基準値 [METs]} - 1) \times \text{時間 (h)} \times \text{体重 (kg)}$$

RMR (エネルギー代謝率) (厚生労働省 第五次改定 日本人の栄養所要量より)
$$\text{運動量 (kcal)} = \text{RMR} \times T \times W \times Bm$$

RMR : エネルギー代謝率
T : 運動継続時間 (分)
W : 体重 (kg)
Bm : 性別・年齢別基礎代謝基準値 (kcal/kg/分) より
- (5)計算に用いる体重、性別、年齢はデータ受信したライフコーダが保存している値を使用します。入力した日にライフコーダのデータが無い場合は、最終通信日の値を使用します。

ii. データ編集

保存されているライフコーダのデータの整合性が取れない場合、グラフ表示画面に「エラーデータをソートして表示します。」というダイアログが表示されます。ダイアログを表示したくない場合は、「データ編集」機能を用いて、保存データを正しい順番に修正してください。
修正後は、「エラーデータをソートして表示します。」というダイアログはグラフ表示画面に表示されなくなります。



「データ入力」画面で  ボタンを選択すると、データの一覧を含む「データ編集」ダイアログが表示されます。

- データ編集の場合（本機能は、ログインユーザが「指導者」の場合に使用できます。）

「編集モード」で「編集」を選択し、データ一覧から変更するデータをクリックしてください。

(a) 日付の変更と削除

日付を変更し、「更新」ボタンをクリックしてください。

データベースが更新され、日付を変更すると「元の日付」欄に元の日付が表示されます。

日付	元の日付	データ受信日時	性別	年齢	身長	体重
2007/10/05	2007/10/11		男性	26	182 cm	90.0 kg
2007/10/06	2007/10/12		男性	26	182 cm	90.0 kg
2007/10/13			男性	26	182 cm	90.0 kg
2007/10/14			男性	26	182 cm	90.0 kg

[日付の削除] を選択し、[更新] ボタンをクリックしてください。データベースが更新され、[日付] 欄の日付が削除され、[元の日付] 欄に元の日付が表示されます。日付が削除されたデータはデータベースには残っていますが、グラフとレポートには表示されなくなります。

日付	元の日付	データ受信日時	性別	年齢	身長	体重
	2007/10/11		男性	26	182 cm	90.0 kg
	2007/10/12		男性	26	182 cm	90.0 kg
2007/10/13			男性	26	182 cm	90.0 kg
2007/10/14			男性	26	182 cm	90.0 kg

(b) 体重、目標運動量、目標歩数の変更

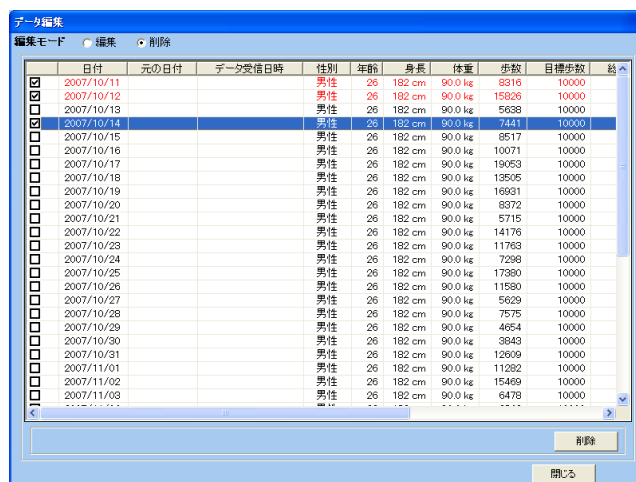
体重、目標運動量、目標歩数を変更し、[更新] ボタンをクリックしてください。

(c) メモの入力

データに対するメモを入力後、[更新] ボタンをクリックしてください。

- データ削除の場合（本機能は、ログインユーザが[指導者]の場合に使用できます。）

[削除] を選択すると以下の画面が表示されます。



データ一覧から削除するデータをクリックしてください。そのデータが赤で強調して表示され、左端のチェックボックスにチェックが入ります。もう一度データをクリックすると、表示が元に戻りチェックボックスのチェックがはずれます。

[削除] ボタンをクリックするとチェックボックスにチェックが入っているデータが削除されます。

- ログインユーザが [利用者] の場合

データに対するメモの入力が行えますが、データの編集と削除は行えません。

データ編集

日付	元の日付	データ受信日時	性別	年齢	身長	体重	歩数	目標歩数	総消費量
2007/10/11			男性	26	182 cm	90.0 kg	8316	10000	1394
2007/10/12			男性	26	182 cm	90.0 kg	15826	10000	2289
2007/10/13			男性	26	182 cm	90.0 kg	5638	10000	1859
2007/10/14			男性	26	182 cm	90.0 kg	7441	10000	1947
2007/10/15			男性	26	182 cm	90.0 kg	8517	10000	2020
2007/10/16			男性	26	182 cm	90.0 kg	10071	10000	2053
2007/10/17			男性	26	182 cm	90.0 kg	19053	10000	2363
2007/10/18			男性	26	182 cm	90.0 kg	13505	10000	2186
2007/10/19			男性	26	182 cm	90.0 kg	16931	10000	2325
2007/10/20			男性	26	182 cm	90.0 kg	8372	10000	1950
2007/10/21			男性	26	182 cm	90.0 kg	5715	10000	1902
2007/10/22			男性	26	182 cm	90.0 kg	14176	10000	2236
2007/10/23			男性	26	182 cm	90.0 kg	11763	10000	2160
2007/10/24			男性	26	182 cm	90.0 kg	7298	10000	2011
2007/10/25			男性	26	182 cm	90.0 kg	17380	10000	2323
2007/10/26			男性	26	182 cm	90.0 kg	11580	10000	2144
2007/10/27			男性	26	182 cm	90.0 kg	5629	10000	1909
2007/10/28			男性	26	182 cm	90.0 kg	7575	10000	1998
2007/10/29			男性	26	182 cm	90.0 kg	4654	10000	1882
2007/10/30			男性	26	182 cm	90.0 kg	3843	10000	1849
2007/10/31			男性	26	182 cm	90.0 kg	12609	10000	2175
2007/11/01			男性	26	182 cm	90.0 kg	11282	10000	2200
2007/11/02			男性	26	182 cm	90.0 kg	15469	10000	2300
2007/11/03			男性	26	182 cm	90.0 kg	6478	10000	1920

日付 2007/10/12
 メモ

更新

閉じる

(a) メモの入力

データ一覧から、データ入力したい日のデータをクリックしてください。メモを入力後、[更新] ボタンをクリックしてください。

iii. 血圧値入力



- [データ入力] 画面で  ボタンを選択すると [血圧値入力] ダイアログを表示します。登録されている血圧値の一覧が表示されます。

血圧値入力

測定日 2006 年 07 月 前月 翌月

2006年 07月	朝食前		就寝前	
	最高血圧	最低血圧	最高血圧	最低血圧
01(土)	135	72	140	80
02(日)	144	73	141	73
03(月)	170	95	139	72
04(火)	160	85	155	85
05(水)	137	70	135	62
06(木)	165	95	171	85
07(金)	140	70	140	77
08(土)	139	70	160	64
09(日)	150	95	165	85
10(月)	135	72	132	68
11(火)	140	79	138	72
12(水)	148	80	142	75
13(木)				
14(金)				
15(土)				
16(日)				
17(月)				
18(火)				
19(水)				
20(木)				
21(金)				
22(土)				
23(日)				
24(月)				
25(火)				
26(水)				
27(木)				
28(金)				
29(土)				
30(日)				
31(月)				

登録 閉じる

- (a) 血圧を入力する年と月を選択してください。選択した月のデータが一覧に表示されます。
 [前月]ボタンを押すと1ヶ月戻り、[翌月] ボタンを押すと1ヶ月後が表示されます。
 入力したい朝食前最高血圧、朝食前最低血圧、就寝前最高血圧、就寝前最低血圧を入力してください。
- (b) 血圧値を入力した後、[登録] ボタンをクリックして血圧値を登録してください。[データ入力] 画面に戻ります。

iv. 血糖値入力



- [データ入力] 画面で **血糖値入力** ボタンを選択すると [血糖値入力] ダイアログを表示します。登録されている血糖値の一覧が表示されます。

血糖値入力

測定日 2006 年 07 月 前月 翌月

2006年	1	2	3	4
07月	時間帯	時刻	計測値	時間帯
01(土)	朝食前	1130	157	夕食前
02(日)				
03(月)	朝食前	1140	299	夕食前
04(火)	朝食前	1150	120	夕食前
05(水)	夕食前	1900	278	
06(木)	夕食前	1900	321	
07(金)	朝食前	1200	103	夕食前
08(土)	朝食前	1200	299	夕食前
09(日)				
10(月)	朝食前	0650	97	朝食前
11(火)	就寝前	2355	230	夕食前
12(水)	朝食前	1200	82	夕食前
13(木)				就寝前
14(金)				
15(土)				
16(日)				
17(月)				
18(火)				
19(水)				
20(木)				
21(金)				
22(土)				
23(日)				
24(月)				
25(火)				
26(水)				
27(木)				
28(金)				
29(土)				
30(日)				
31(月)				

登録 (注)時刻は0930や1825など1時分を4桁の整数で入力してください (注)グルコースで取り込んだデータがある日は入力できません 閉じる

- (a) 血糖を入力する月を選択してください。選択した月が一覧に表示されます。[前月]ボタンを押すと1ヶ月戻り、[翌月] ボタンを押すと1ヶ月後が表示されます。

- (b) 時間帯の列に、以下に示す期間の中から血糖値を測定した時間帯を選択してください。

- 1:朝食前
- 2:朝食後
- 3:昼食前
- 4:昼食後
- 5:夕食前
- 6:夕食後
- 7:就寝前

に対応する時間帯がコンボボックスに選択されます。

- (b) 時間の列に血糖値を測定した時刻を数字4桁で入力してください (例: 20時12分の場合は2012と入力します)。

3桁以下の数値が入力された場合は頭に0をつけた数値で判定します(例: 813と入力された場合は0813(08時13分)と判定します)。

80、2400といった入力はエラーとなります。

(b) 計測値列に測定した血糖値を入力してください。

注意:

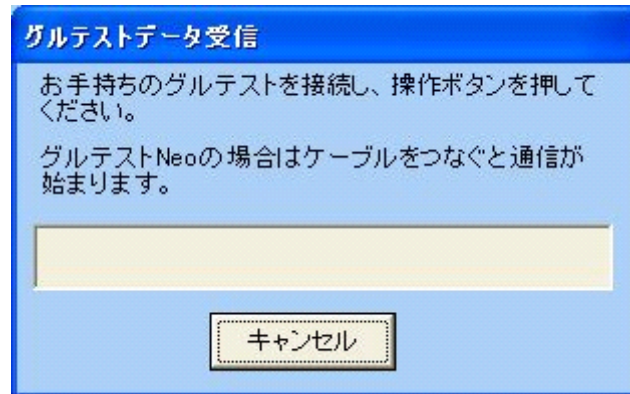
グルテストで取り込んだデータがある日には血糖値を入力できません。

(c) 血糖値を測定したタイミング、時刻、計測値を入力した後、[登録] ボタンをクリックして血糖値を登録してください。

※グルテストから取り込んだデータで、血糖値が20mg/dl 未満のものは、「***」と表示されます。

⑨ グルテストデータ受信

[利用者メニュー] 画面から  ボタンを選択、または  アイコンをクリックすると [グルテストデータ受信] ダイアログを表示します。

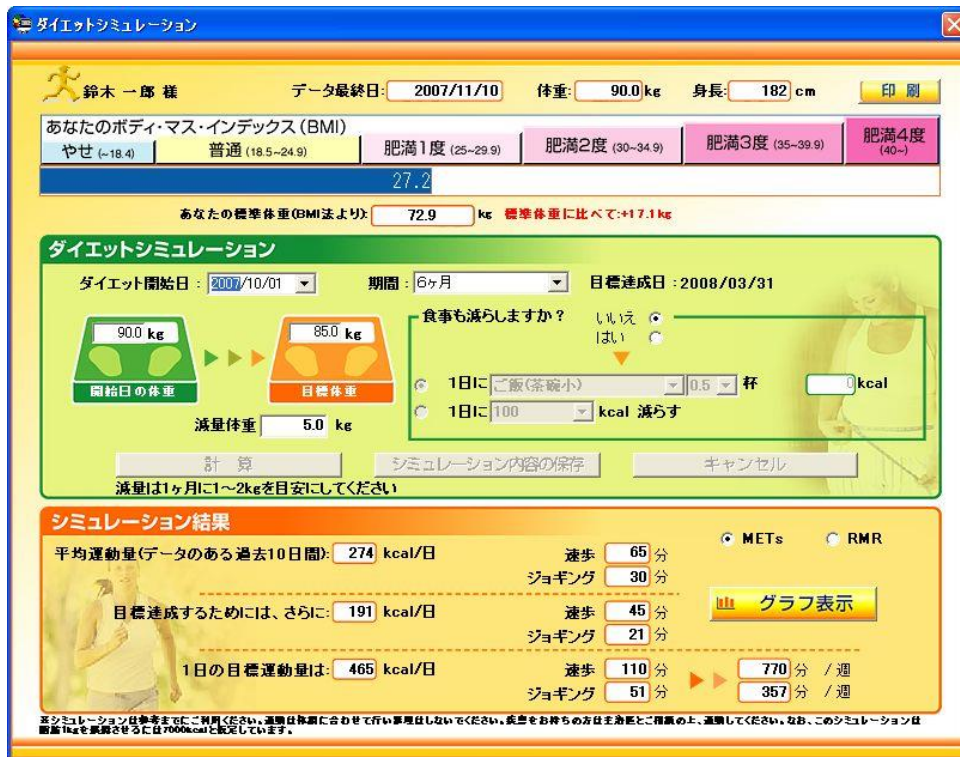


- (a) グルテストを接続し、電源ボタンを押してください。グルテスト Neo の場合はケーブルをつなぐと通信が始まります。
- (b) [利用者メニュー] 画面で選択されている利用者にグルテストのデータを受信します。
- (c) グルテストの通信が終了したら、グルテストまたはグルテスト Neo のケーブルを取り外してください。

⑩ ダイエットシミュレーション

[利用者メニュー] 画面から  ボタンを選択、または  アイコンをクリックすると [ダイエットシミュレーション] 画面を表示します。

ダイエットシミュレーションとは、入力した期間内で目標体重まで減量するのに、どれぐらいの運動が必要なのかを自動計算します。



画面の上部には「ダイエットシミュレーション」というタイトルバーがあり、ユーザー名「鈴木 一郎 様」、データ最終日「2007/11/10」、体重「90.0 kg」、身長「182 cm」が表示されています。印刷ボタンも確認できます。

「あなたのボディ・マス・インデックス (BMI)」セクションでは、BMIの範囲（やせ、普通、肥満1度、肥満2度、肥満3度、肥満4度）と現在のBMI値「27.2」が表示されています。標準体重（BMI法より）は「72.9 kg」で、標準体重に比べて「+17.1 kg」の差があります。

「ダイエットシミュレーション」セクションでは、開始日「2007/10/01」、期間「6ヶ月」、目標達成日「2008/03/31」が設定されています。現在の体重「90.0 kg」と目標体重「85.0 kg」の差として「減量体重 5.0 kg」が示されています。食事に関する質問「食事も減らしますか？」には「はい」が選択されています。1日に「ご飯(茶碗小)」を「0.5」杯、「1日に100 kcal 減らす」が設定されています。計算ボタン、シミュレーション内容の保存ボタン、キャンセルボタンがあります。

「シミュレーション結果」セクションでは、平均運動量（データのある過去10日間）が「274 kcal/日」で、目標達成するためにはさらに「191 kcal/日」が必要と示されています。1日の目標運動量は「465 kcal/日」です。運動の種類と時間（速歩、ジョギング）が選択でき、グラフ表示ボタンがあります。

画面下部には、シミュレーションは参考までにご利用ください。運動は体調に合わせて行い無理はしないでください。疾患をお持ちの方は主治医とご相談の上、運動してください。なお、このシミュレーションは脂肪1kgを減量させるには7000kcalと設定しています。

- あなたのボディ・マス・インデックス (BMI)
最新のライフコーダからの受信データの身長・体重を用い、BMI 値と標準体重を表示します。

注意:

BMI とは肥満度を表す指標の1つです。体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)] で計算され、疫学研究より「22」が最も罹病率が低いとされています。

※BMI は、成人に適用するものであり、成長期にある子供にはあてはまりません。

標準体重はBMI 法より計算しています。

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

- ダイエットシミュレーション（条件設定）

ダイエット開始日（カレンダー入力）、期間（コンボボックス）、開始日の体重、目標体重および減量体重を入力します。

食事での減量も行う場合は、食事量または摂取カロリーのどちらで入力するかを選択し、減らす量を入力してください。ただし食事の減量は、シミュレーション結果にある減量目標を達成するためのさらに必要な運動量の値を越えでは設定できません。

計 算

ボタンをクリックすると、シミュレーション結果（下記参照）に計算結果を表示します。

シミュレーション内容の保存

ボタンをクリックすると、設定した条件を保存します。また、シミュレーション結果でグラフ表示できます。

キャンセル

ボタンをクリックすると、条件を編集する前（前回シミュレーション内容の保存ボタンをクリックしたときの状態）に戻します。

- シミュレーション結果

統計除外とならない、最大で 10 日分の直近のデータから平均運動量、ダイエットシミュレーションで設定した減量目標を達成するためにさらに必要な運動量と 1 日の目標運動量を計算します。算出には、METs または RMR（エネルギー代謝率）を用い、代表的な運動に換算した場合の運動時間を表示します。

OMETs 選択時の算出に用いる計算式

・運動時間（分）＝ 平均運動量（kcal）／ [(METs-1) × 体重] × 60（分）

METs 値 速歩 3.8、ジョギング 7.0

（厚生労働省 「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）2006」より）

ORMR（エネルギー代謝率） 選択時の算出に用いる計算式

・運動時間（分）

＝ 平均運動量（kcal）/[エネルギー代謝率×体重×性別・年齢別基礎代謝基準値（kcal/kg/分）]

RMR 値：急ぎ足 3.5、ジョギング（遅い）120m/分 6.0

（厚生労働省 第五次改定 日本人の栄養所要量より）

グラフ表示

ボタンをクリックすると、ダイエットシミュレーション設定時からの体重変化を示すグラフを表示します。（ダイエットシミュレーショングラフを参照してください。）

印刷

ボタンをクリックすると、シミュレーション結果を印刷します。

注意:

ダイエットシミュレーションの内容は、参考程度に留めてご利用ください。
なお、この内容による運動で減量をお約束するものではありませんので、
予めご了承ください。

また、運動は体調に合わせて行い無理はしないでください。
疾患のお持ちの方は主治医とご相談の上、運動してください。

このシミュレーションは、脂肪 1 kgを減少させるためには 7000kcal の燃焼
が必要と仮定して作成しています。

i. ダイエットシミュレーショングラフ

シミュレーションと実際の体重変化をグラフ表示します。



- 開始日とデータ最新日体重の比較
シミュレーション開始日の日付, 体重と BMI, データ最新日の日付, 体重とシミュレーション開始日から体重の変化量を表示します。
- シミュレーショングラフ
運動量グラフに実体重とシミュレーション上での目標の推移をプロットします。

注意:

体重は設定された期間の最新日の値を表示します。運動量は設定された期間の平均値を表示します。このとき、1日の歩数が50歩以下の日、記録開始日と最終日データは計算に含まれません。

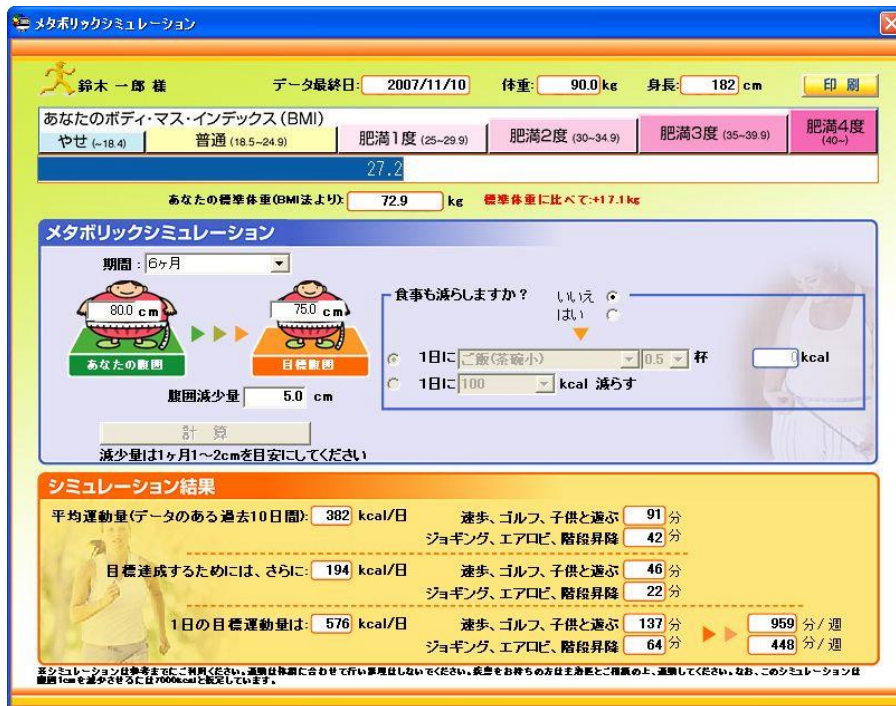
グラフの縦軸の最大値は自動で決定されます。

データが記録されていない期間は数値を表示しません。

⑪ メタボリックシミュレーション

[利用者メニュー] 画面から  ボタンを選択すると[メタボリックシミュレーション] 画面を表示します。

メタボリックシミュレーションとは、入力した期間内で目標の腹囲まで減らすのに、どれぐらいの運動が必要なのかを自動計算します。



メタボリックシミュレーション画面のスクリーンショット。画面の上部にはユーザー情報（鈴木 一郎様）とデータ最終日（2007/11/10）、体重（90.0 kg）、身長（182 cm）が表示されています。BMI（27.2）と標準体重（72.9 kg）も示されています。中央には「メタボリックシミュレーション」のセクションがあり、期間（6ヶ月）、あなたの腹囲（80.0 cm）、目標腹囲（75.0 cm）、腹囲減少量（5.0 cm）が設定されています。食事に関する設定（食事量または摂取カロリー）も入力されています。下部には「シミュレーション結果」が表示されており、平均運動量（382 kcal/日）、目標達成のための追加運動量（194 kcal/日）、1日の目標運動量（576 kcal/日）が示されています。また、速歩、ゴルフ、子供と遊ぶ、ジョギング、エアロビ、階段昇降などの活動ごとの運動量もリストアップされています。

- あなたのボディ・マス・インデックス（BMI）
最新のライフコーダからの受信データの身長・体重を用い、BMI 値と標準体重を表示します。
- メタボリックシミュレーション（条件設定）
目標の腹囲までの期間（コンボボックス）、あなたの腹囲、目標腹囲を決定します。
食事での減量も行う場合は、食事量または摂取カロリーのどちらで入力するかを選択し、減らす量を入力してください。ただし食事の減量は、シミュレーション結果にある減量目標を達成するためのさらに必要な運動量の値を越えでは設定できません。

計 算

ボタンをクリックすると、シミュレーション結果（下記参照）に計算結果を表示します。

- シミュレーション結果

統計除外とならない、最大で 10 日分の直近のデータから平均運動量、メタボリックシミュレーションで設定した減少目標を達成するためにさらに必要な運動量と 1 日の目標運動量を計算します。算出には、METs を用い、代表的な運動に換算した場合の運動時間を表示します。

METs

運動時間（時間）＝平均運動量（kcal）／ [(METs-1) × 体重]

METs 値 速歩（ゴルフ、子供と遊ぶ）約 3.8、 ジョギング（エアロビ、階段昇降）約 7.0

 印刷

ボタンをクリックすると、シミュレーション結果を印刷します。

注意:

メタボリックシミュレーションの内容は、参考程度に留めてご利用ください。なお、この内容による運動で減量をお約束するものではありませんので予めご了承下さい。

また、運動は体調に合わせて行い無理はしないでください。疾患をお持ちの方は主治医とご相談の上、運動してください。

腹囲 1cm を減らす（＝体重 1Kg を減らす）のに、7000kcal（脂肪 1 kg を燃焼させる）と仮定して作成しています。

厚生労働省「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）2006」より

⑫ 各グラフ共通機能

- 期間の設定

期間の設定には 2 種類の方法があります。次のどちらかの方法で期間を選択し、[設定] ボタンをクリックすると、指定した期間のグラフを表示します。

(a) 以下に示す期間の中から表示する範囲を選択してください。

最終通信日：保存データの内、最新受信データのレポートを表示します。

最新 7 日：保存データの内、最新 7 日間の受信データのレポートを表示します。

最新 14 日：保存データの内、最新 14 日間の受信データのレポートを表示します。

最新 30 日：保存データの内、最新 30 日間の受信データのレポートを表示します。

最新 60 日：保存データの内、最新 60 日間の受信データのレポートを表示します。

最新 90 日：保存データの内、最新 90 日間の受信データのレポートを表示します。

ユーザ設定：グラフの表示範囲を指定します。

(b) 表示する範囲の日付をカレンダーで設定する。

- 印刷

画面に表示されているグラフを印刷することができます。

右上の[印刷] ボタンをクリックし、プリンタ選択ダイアログを表示してください。[OK] ボタンをクリックすると印刷を開始します。プリンタを変更することも可能です。



3. タッチパネル

OS の変更で、文字サイズの大きさを「小」以外にすると、画面が正常に表示されず、操作に支障をきたす場合があります。

[ライフコーダからのデータ受信] および [レポート印刷] を、タッチパネルを用いて簡単に操作することができます。

出力するレポートは行動変容レポートまたは日常身体活動分析レポートです。どちらを出力するかは、[環境設定]-[タッチパネル]-[タッチパネル] で設定できます。

レポートの詳細については [行動変容レポート印刷] - [行動変容レポート詳細] , [日常身体活動分析レポート印刷] - [日常身体活動分析レポート詳細] を参照してください。

※本機能は[タッチパネル]-[使用する] と設定した場合に使用できます。

本機能をご利用される場合は、タッチパネルシステムを搭載したパソコンをご用意ください。ただし、タッチパネルシステムを搭載していないパソコンでも、本機能の操作をマウスにて代用することが可能です。

本機能では音声がかかりますので、適切な音量調整を行ってください。

(1) 準備

利用者がタッチパネルを使用するには、利用者の CPUNo とライフコーダの記録開始日が事前に登録されている必要があります。登録についての詳細は [利用者登録] および [利用者編集] を参照してください。

注意：

複数の利用者について同一の CPUNo を登録した場合、利用者の個人情報にてライフコーダの記録開始日が、最も新しい日付の利用者を識別します。

CPUNo、記録開始日も同じ利用者が存在する場合は、最後に登録した利用者が識別されます。

(2) タッチパネルの流れ

- タッチパネルトップ画面

タッチパネル使用モードのとき、トップ画面にて[ライフコーダデータ受信] ボタンをクリックすると、タッチパネルトップ画面を表示します。

タッチパネル使用モードでは、説明文や操作手順が音声でも出力されます。



画面の [ちょう] を押すと [操作開始画面] に進みます。

タッチパネルを終了する場合は、[いますぐ終了] ボタンを押すと [トップ画面]に戻ります。



- 操作開始画面

説明文を表示します。[開始] ボタンを押すと、[ライフコーダ接続画面] に進みます。



- ライフコーダ接続画面

ライフコーダの接続を促します。正しく接続できている場合は自動的に[待機画面1]に進みます。正しく接続できていなかった場合は[ライフコーダ接続エラー画面]を表示します。



- ライフコーダ接続エラー画面

ライフコーダが正しく接続できていません。数秒後に [タッチパネルトップ画面] に戻ります。



- 待機画面 1

ライフコーダに登録された利用者情報を読み込んでいます。[利用者確認画面] または [CPUNo エラー画面] に進みますので、そのまましばらくお待ちください。



- 利用者確認画面

利用者の氏名を確認します。

正しい場合は [はい] ボタンを押すと [待機画面2] に進みます。

正しくない場合は [いいえ] ボタンを押すと[利用者エラー画面] に進みます。



- 利用者エラー画面

利用者が登録されていない場合に表示します。 [いますぐ終了] ボタンを押すと [トップ画面] に戻ります。



- CPUNo エラー画面

接続したライフコーダの CPUNo に該当する利用者が存在しない場合に表示します。[いますぐ終了] ボタンを押すと [トップ画面] に戻ります。



- 待機画面 2

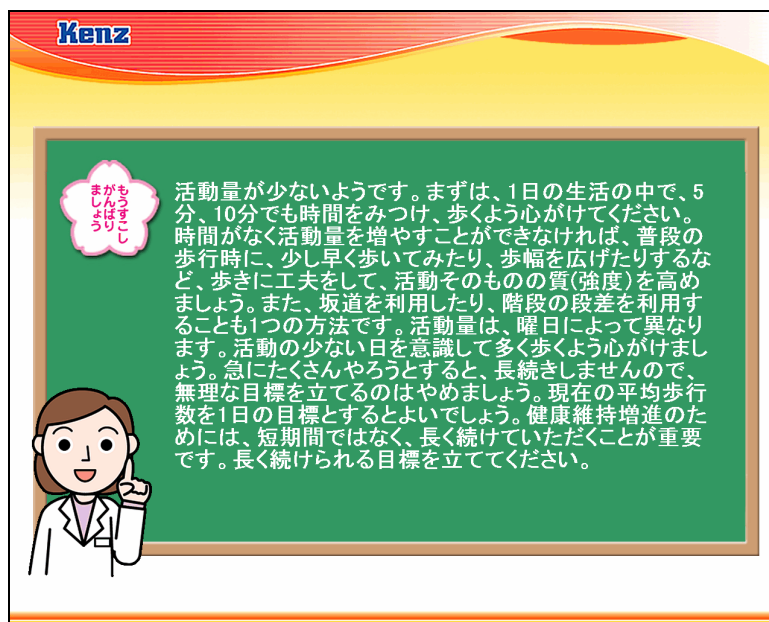
ライフコーダに保存されたデータを読み込んでいます。そのまましばらくお待ちください。
[はじめに戻る] ボタンを押すと [タッチパネルトップ画面] に戻ります。
[いますぐ終了] ボタンを押すと [トップ画面] に戻ります。



データの読み込みとレポートの印刷が終了すると、行動変容レポートを出力する設定の場合は[結果コメント画面]に進み、日常身体活動分析レポートを出力する設定の場合は [ライフコーダ接続解除画面] に進みます。

- 結果コメント画面

歩数と活動量に応じてコメントを表示します。また、レポートがプリンタから出力されます。結果コメントの音声を終了するか、画面を押すと「ライフコーダ接続解除画面」に進みます。



- ライフコーダ接続解除画面

ライフコーダの接続解除を促しますので、ケーブルを外してください。[はい] ボタンを押すと [終了画面] に進みます。



- 終了画面

タッチパネルによるライフコーダデータ受信とレポートの出力が正常に終了しました。[小鳥] を押すと [スタッフロール画面] に進みます。



- スタッフロール画面

ライフライザー05 コーチのタッチパネル機能の開発スタッフを表示します。数秒間表示した後、
[タッチパネルトップ画面] に戻ります。



4.グラフ詳細

(1) 活動時間分布・距離グラフ

グラフ表示画面に移動し、「活動時間・距離と運動量・歩数」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1 日ごとの歩行運動(1～3)、速歩運動(4～6)、強い運動(7～9)の活動時間の分布を棒グラフで表示します。この並びは環境設定画面で変更することができます。

1 日ごとの距離を折れ線グラフで表示します。

注意：

目標値は個人情報修正画面で変更することができます。

グラフの目盛りの最大値は環境設定画面で変更することができます。

(2) 運動量・歩数グラフ

グラフ表示画面に移動し、「活動時間・距離と運動量・歩数」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1日ごとの運動量(手入力データ含む)を棒グラフで表示します。目標値以上の日のデータは色を変えて表示します。

1日ごとの歩数を折れ線グラフで表示します。

注意：

目標値は個人情報修正画面で変更することができます。

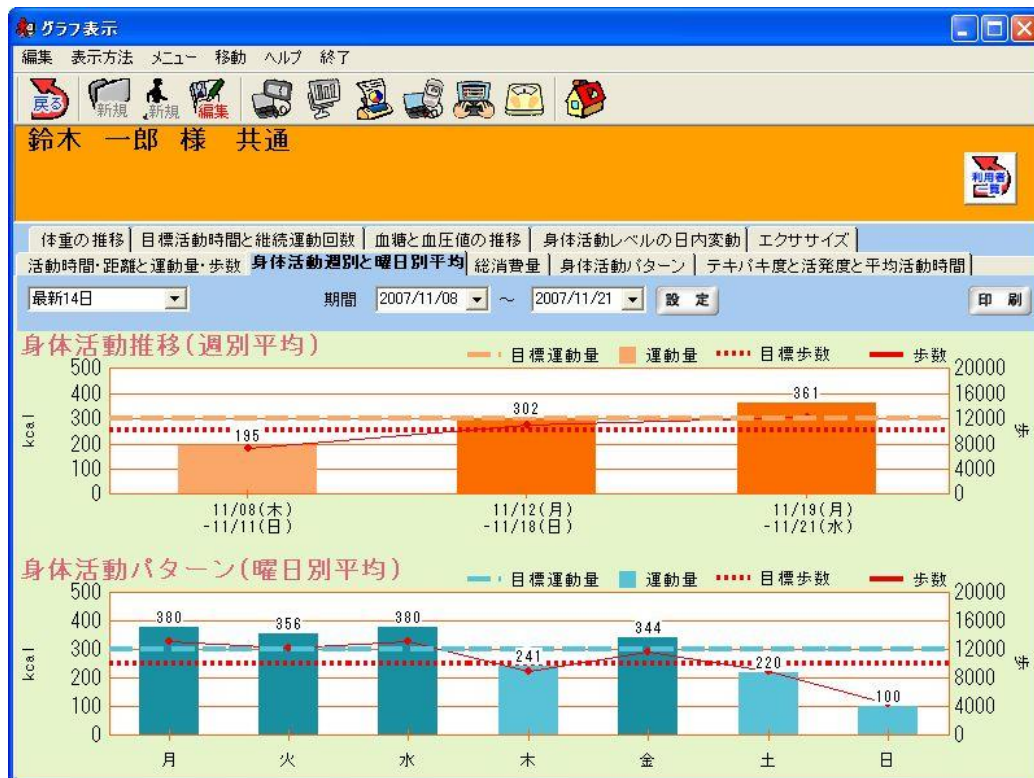
ライフコーダの目標値を使用する場合、ライフコーダGS、PLUSを使用した場合は歩数・運動量ともにライフコーダに記録された目標値を用います。ライフコーダEXを使用した場合、運動量はライフコーダに記録された目標値を用い、歩数は個人情報登録で登録された目標値を用います。

グラフの目盛り最大値は環境設定画面で変更することができます。

(3) 身体活動推移(週別平均)グラフ

グラフ表示画面に移動し、「身体活動週別と曜日別平均」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



週ごとの平均運動量(手入力データ含む)を棒グラフで表示します。

週ごとの平均歩数を折れ線グラフで表示します。

注意：

目標値は個人情報修正画面で変更することができます。

グラフの目盛り最大値は環境設定画面で変更することができます。

平均値の計算には統計除外された日データは使用されません。統計除外については「環境設定」の項目を参照してください。

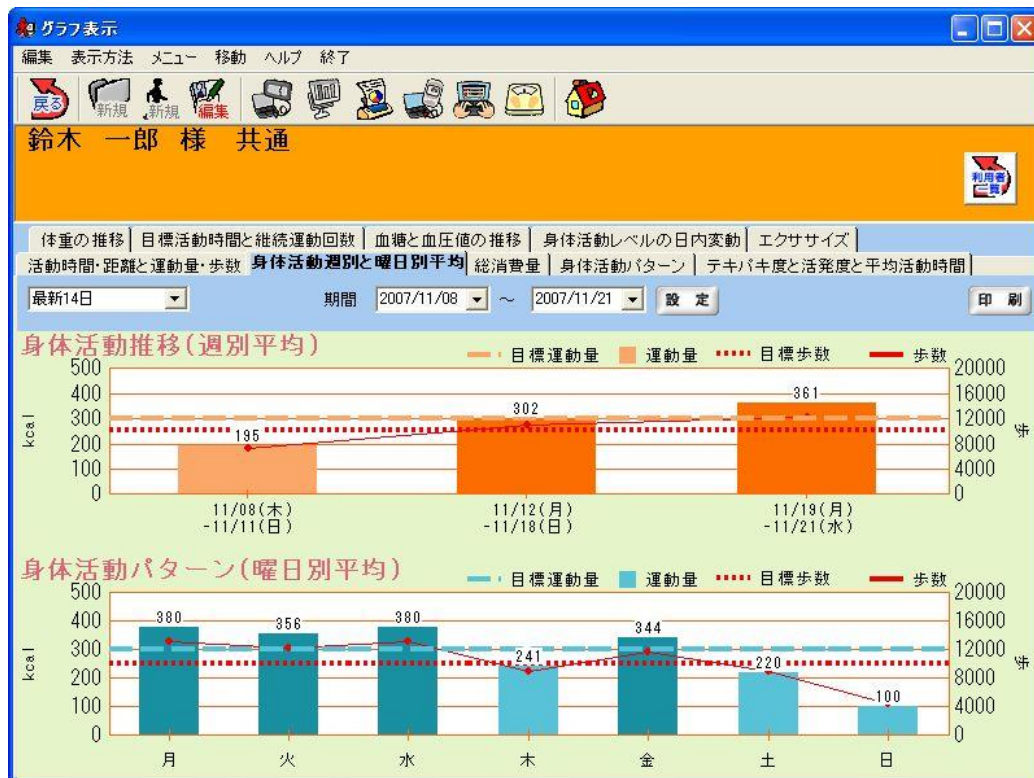
ライフコードの目標値を使用する場合、ライフコード GS、PLUS を使用した場合は歩数・運動量ともにライフコードに記録された目標値を用います。ライフコード EX を使用した場合、運動量はライフコードに記録された目標値を用い、歩数は個人情報登録で登録された目標値を用います。

ライフコードの目標値を使用する場合、表示する目標値は、表示期間の各週の直近の日の目標値です。

(4) 身体活動パターングラフ(曜日別平均)

グラフ表示画面に移動し、「身体活動週別と曜日別平均」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



曜日ごとの平均運動量(手入力データ含む)を棒グラフで表示します。

曜日ごとの平均歩数を折れ線グラフで表示します。

注意：

目標値は個人情報修正画面で変更することができます。

グラフの目盛り最大値は環境設定画面で変更することができます。

平均値の計算には統計除外された日データは使用されません。統計除外については「環境設定」の項目を参照してください。

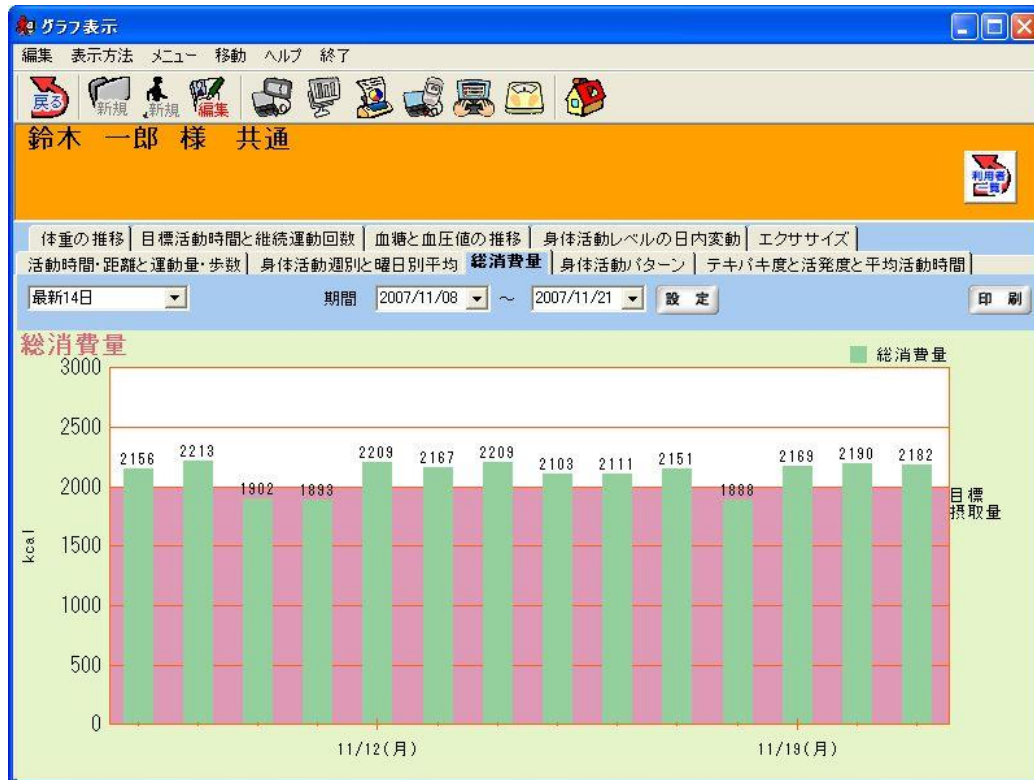
ライフコードの目標値を使用する場合、ライフコード GS、PLUS を使用した場合は歩数・運動量ともにライフコードに記録された目標値を用います。ライフコード EX を使用した場合、運動量はライフコードに記録された目標値を用い、歩数は個人情報登録で登録された目標値を用います。

ライフコードの目標値を使用する場合、表示する目標値は、表示期間の各曜日の直近の日の目標値です。

(5) 総消費量グラフ

グラフ表示画面に移動し、「総消費量」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1日ごとの総消費量(手入力データ含む)を棒グラフで表示します。

目標摂取量が設定されていた場合、グラフ背景を平均摂取量の高さまで濃いピンクで表示します。

注意：

目標摂取量は個人情報修正で変更することができます。

目標摂取量が0に設定されていた場合、「目標摂取量」の文字は表示しません。

グラフの目盛り最大値は環境設定画面で変更することができます。

手入力運動データがある場合、総消費量へ次の計算により加算します。

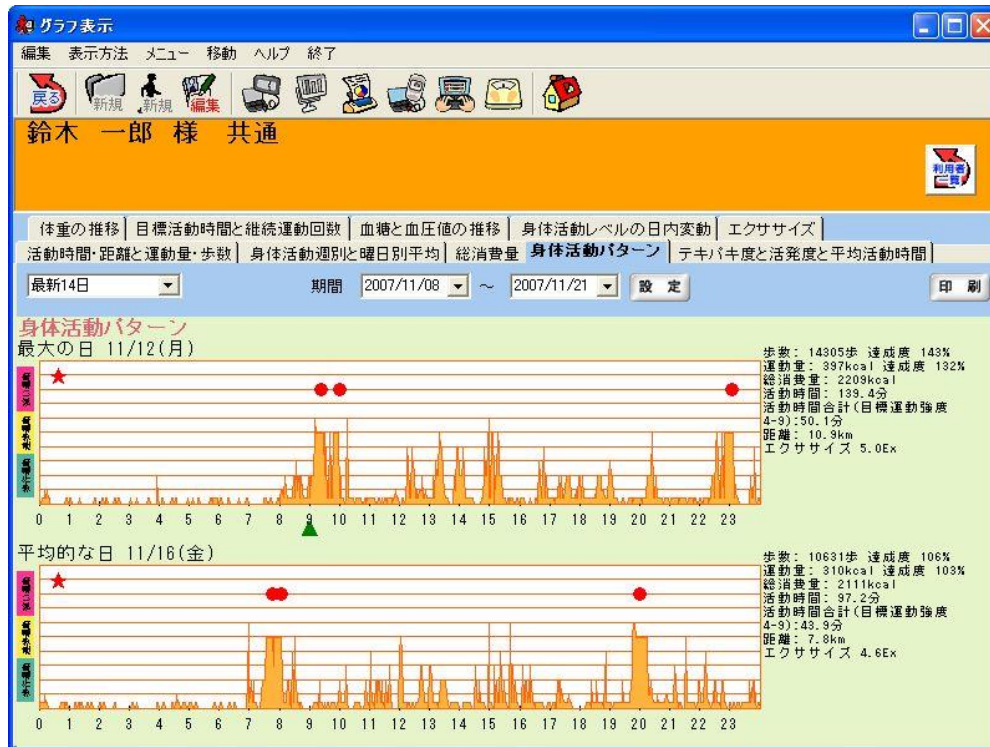
RMR：手入力運動の運動量 × 1.11 (少数第2位四捨五入)

METS：手入力運動の運動量

(6) 身体活動パターングラフ

グラフ表示画面に移動し、「身体活動パターン」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



選択された期間内で、運動量(手入力データ含む)が最大の日と平均運動量に最も近い日の日内変動グラフを表示します。

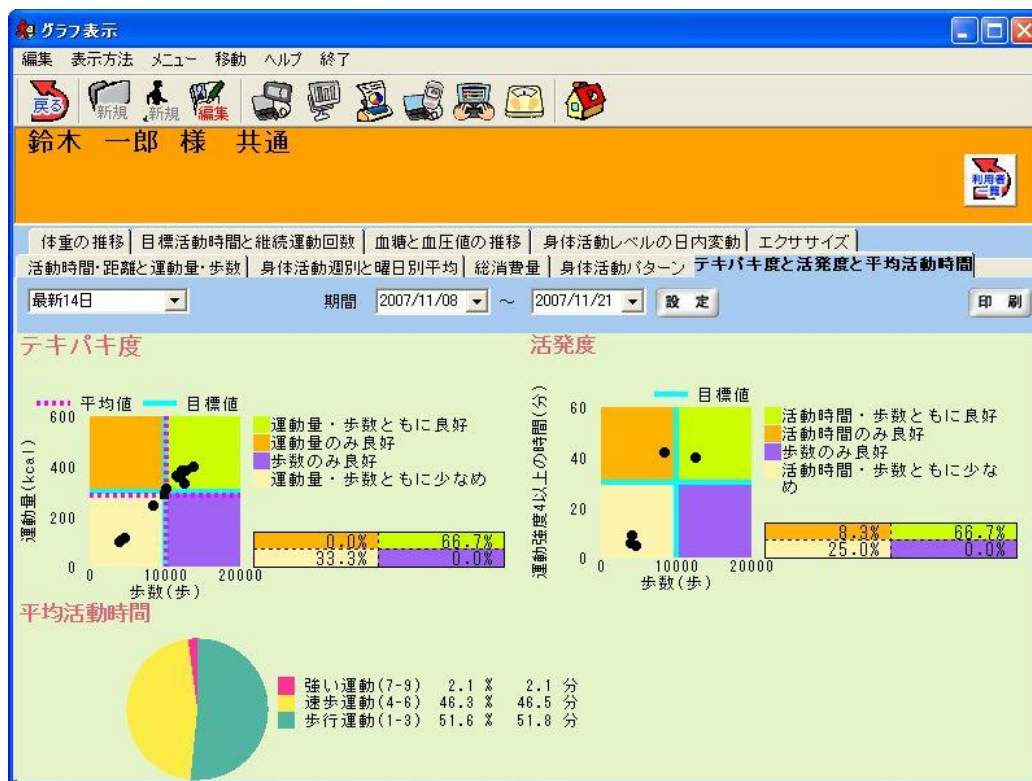
- : [環境設定] - [レポート(日内変動)設定] - [運動の判定]で設定した運動強度と継続時間以上の場合に表示されます。
- ★ : [環境設定] - [レポート(日内変動)設定] - [運動の判定]で設定した運動強度以上で活動した時間の1日の時間の合計が、設定した時間以上の場合に表示されます。
- ▲ : ライフコーダで、EVENT キーを押した時間を1日、最大10個まで表示します。

注意：

運動強度ごとの活動時間グラフ(棒グラフ)は表示しません。日内変動グラフについては日内変動グラフの項目を参照してください。ライフコーダの目標値を使用する場合、ライフコーダGS、PLUSを使用した場合は歩数・運動量ともにライフコーダに記録された目標値を用います。ライフコーダEXを使用した場合、運動量はライフコーダに記録された目標値を用い、歩数は個人情報登録で登録された目標値を用います。

テキパキ度グラフ表示画面に移動し、「テキパキ度と活発度と平均活動時間」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



運動量と歩数の関係を示した表です。1日毎の運動量(手入力データ含む)と歩数を散布図に●で表示します。それぞれの目標値を、グラフ中央に配置します。

平均の歩数、平均運動量をそれぞれ点線で示しており交差した値が●でプロットされています。このグラフは、平均値である●点がグラフのどの範囲にプロットされているかで、長期的な運動習慣を客観的に確認いただけるものです。

(a) 右上「運動量・歩数とも良好」に●点があるとき

目標達成しており運動習慣がついていますが、過剰な運動に留意することが大切です。

(b) 左上「運動量のみ良好」に●点があるとき

歩数が達成しておらず、強い強度で歩きすぎている状態です。

(c) 右下「歩数のみ良好」に●点があるとき

歩数は目標達成していますが、だらだら歩いている状態です。

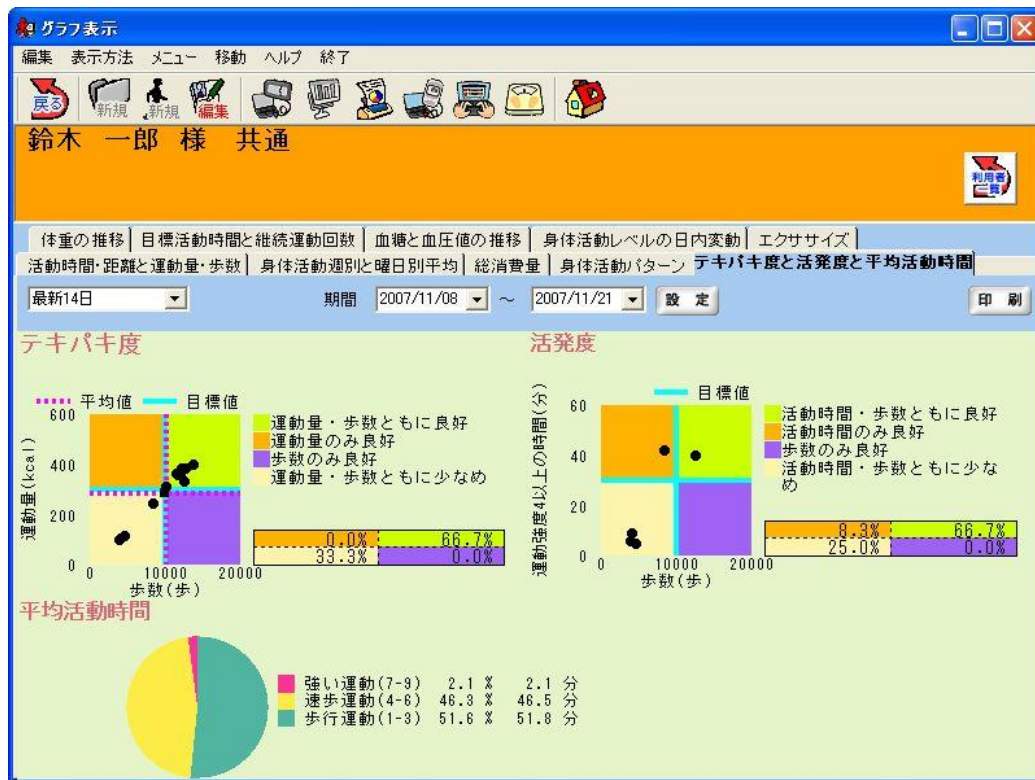
(d) 左下「運動量・歩数とも少なめ」に●点があるとき

目標達成しておらず、運動習慣がついていない状態です。

(7) 活発度グラフ

グラフ表示画面に移動し、「テキパキ度と活発度と平均活動時間」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1 毎日の指定強度以上の運動時間と歩数を●で散布図に表示します。それぞれの目標値を、グラフ中央に配置します。歩数を横軸、活動時間を縦軸に目標値を実線で示しています。

- (a) 右上「活動時間・歩数とも良好」に●が多いとき

目標達成しており運動習慣がついていますが、過剰な運動に留意することが大切です。

- (b) 左上「活動時間のみ良好」に●が多いとき

歩数が達成しておらず、活動時間が達成している状態です。

- (c) 右下「歩数のみ良好」に●が多いとき

歩数は目標達成しているが、活動時間が達成していない状態です。

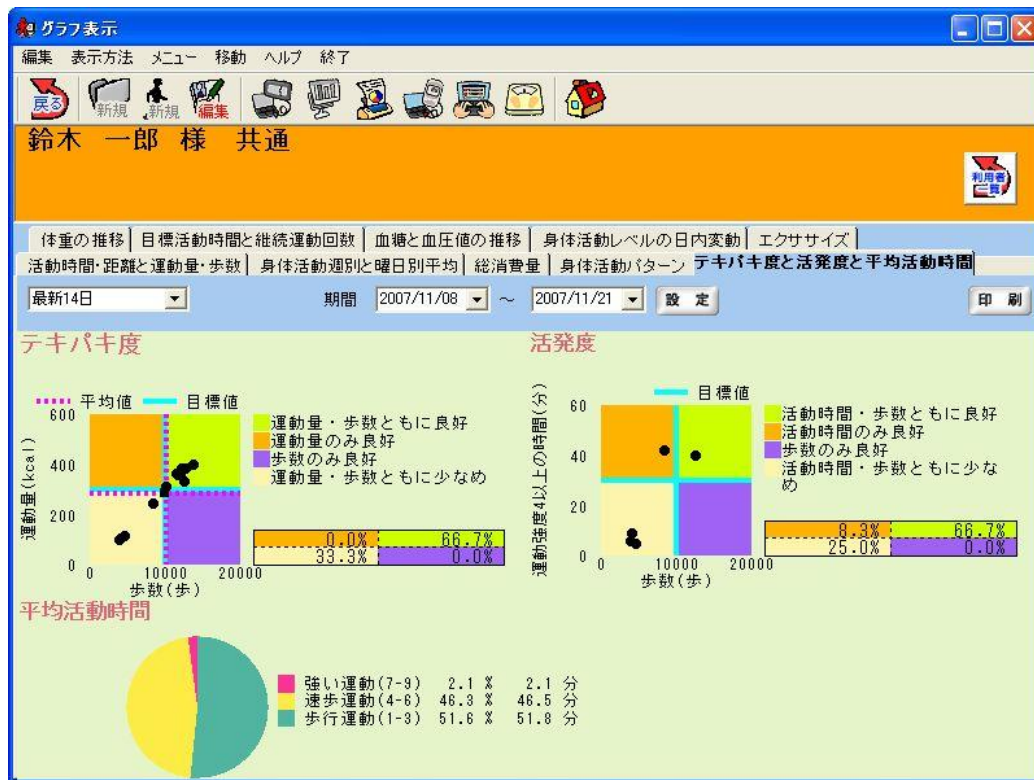
- (d) 左下「活動時間・歩数とも少なめ」に●が多いとき

目標達成しておらず、運動習慣がついていない状態です。

(8) 平均活動時間グラフ

グラフ表示画面に移動し、「テキパキ度と活発度と平均活動時間」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



期間内の歩行運動(1～3)、速歩運動(4～6)、強い運動(7～9)毎の運動時間の平均値を円グラフに表示します。

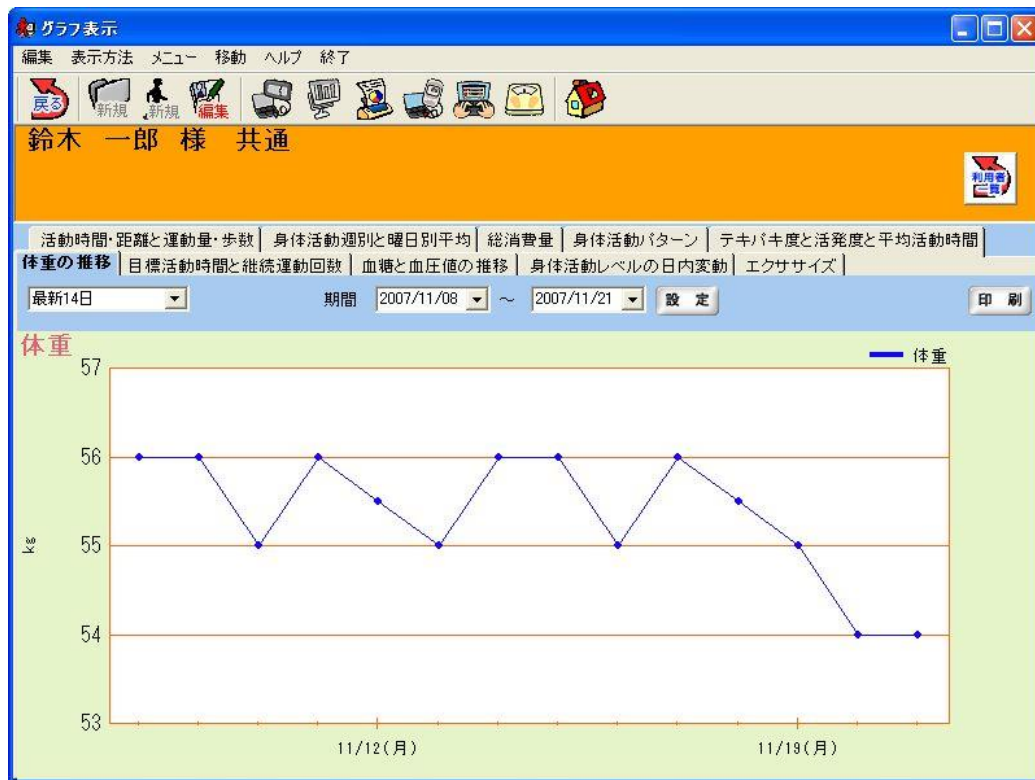
注意：

平均値の計算には統計除外された日のデータは使用されません。統計除外項目の設定に関しては「環境設定」機能の項目を参照してください。

(9) 体重の推移グラフ

グラフ表示画面に移動し、「体重の推移」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1 日ごとの体重の推移を折れ線グラフで表示します。

注意：

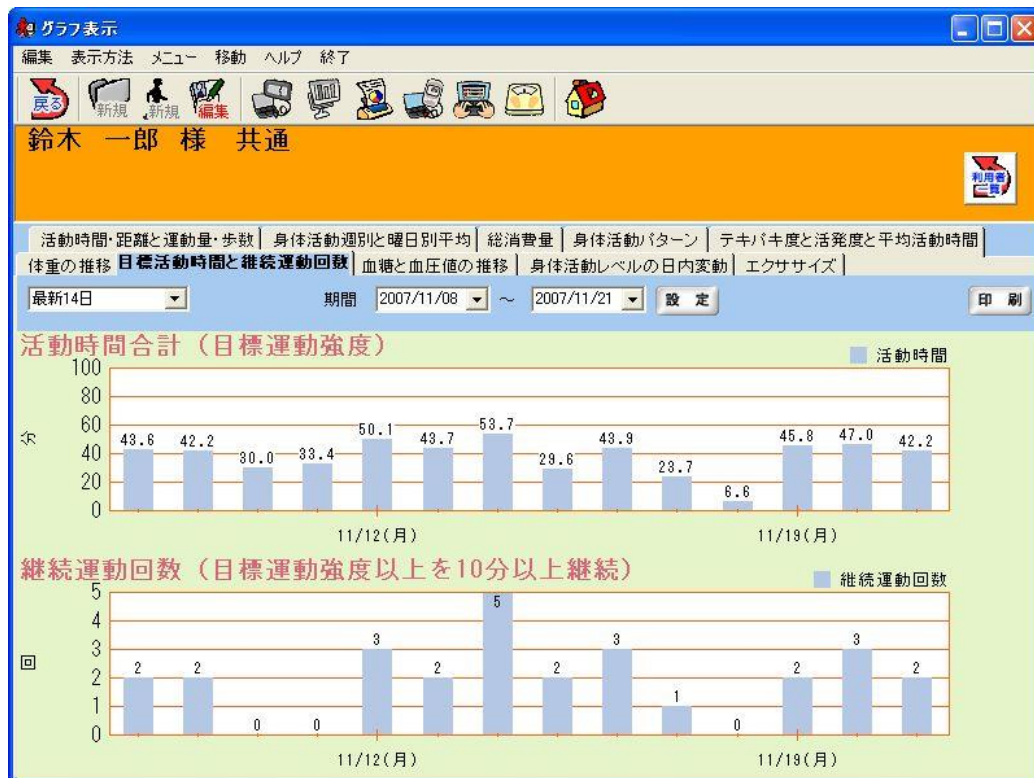
グラフの目盛りは自動で計算されます。

体重値は「データ編集」機能で変更することができます。詳しくは「データ編集」の項目を参照してください。

(10) 活動時間合計(目標運動強度)

グラフ表示画面に移動し、「目標活動時間と継続運動回数」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1日ごとの活動時間合計(目標運動強度)を棒グラフで表示します。

注意：

運動強度の範囲はライフコーダ PLUS のみ設定することができます。

詳しくはライフコーダ PLUS の取扱説明書を参照してください。

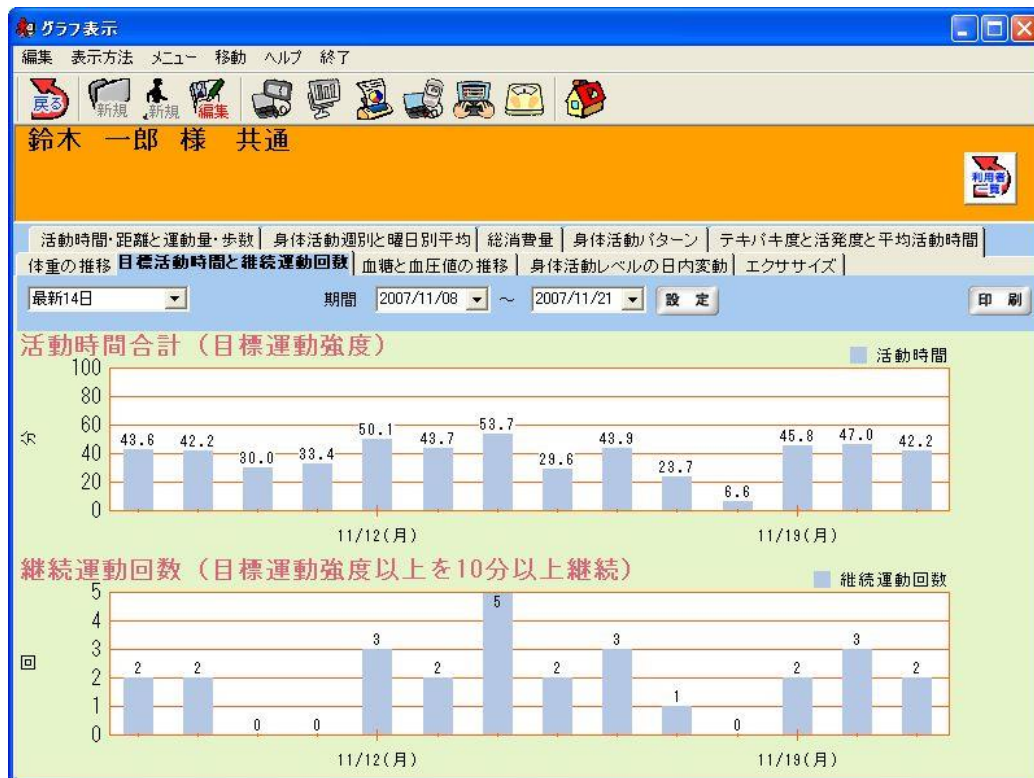
ライフコーダ GS、EX の場合は4から9までの固定値となります。

グラフの目盛り最大値は環境設定で変更することができます。

(11) 継続運動回数(目標運動強度以上を10分以上継続)

グラフ表示画面に移動し、「目標活動時間と継続運動回数」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1日ごとの継続運動回数（目標運動強度以上を10分以上継続）を棒グラフで表示します。

ライフコーダ PLUS の場合、設定した運動強度下限以上の2分最頻値データが10分以上連続して計測されると、それを1つとして表示します。

ライフコーダ GS、EX の場合、強度4以上の2分最頻値データが10分継続したときに表示されます。

注意：

運動強度の範囲はライフコーダ PLUS のみ設定することができます。

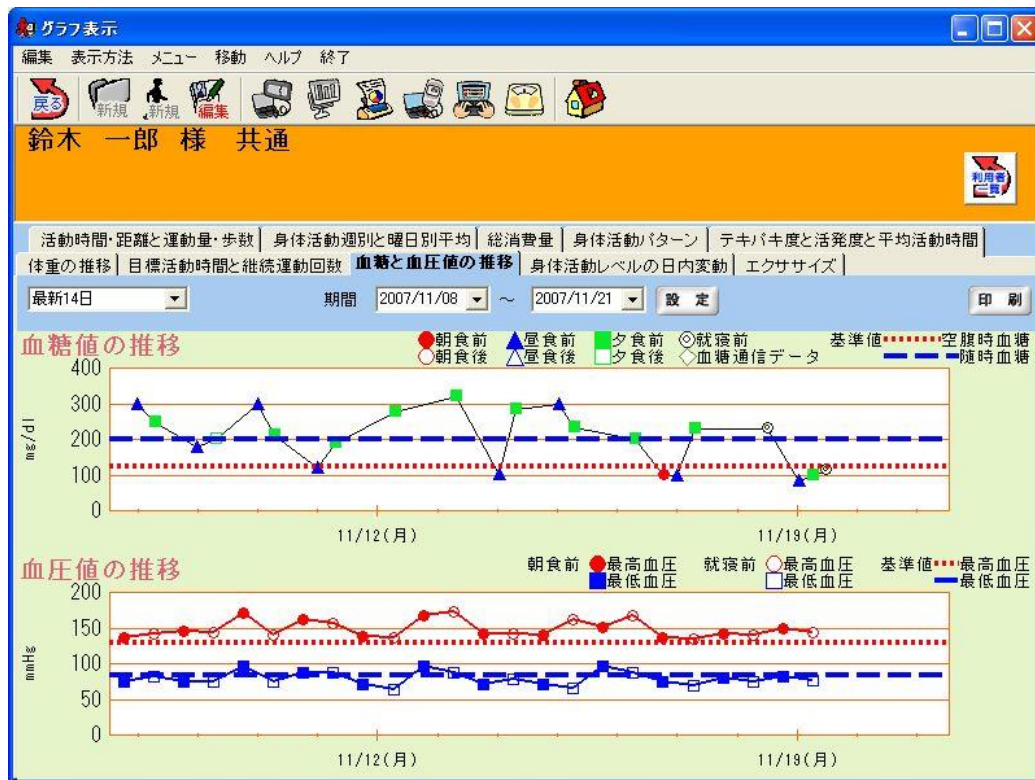
詳しくはライフコーダ PLUS の取扱説明書を参照してください。

グラフの目盛り最大値は自動で計算されます。

(12) 血糖の推移グラフ

グラフ表示画面に移動し、「血糖と血圧値の推移」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1日最高7回までの血糖値の推移を折れ線グラフで表示します。

各入力タイミング(朝食前、朝食後、昼食前、昼食後、夕食前、夕食後、就寝前、グルテストからの取り込み)を表示します。

注意：

グラフの目盛り最大値は自動で計算されます。

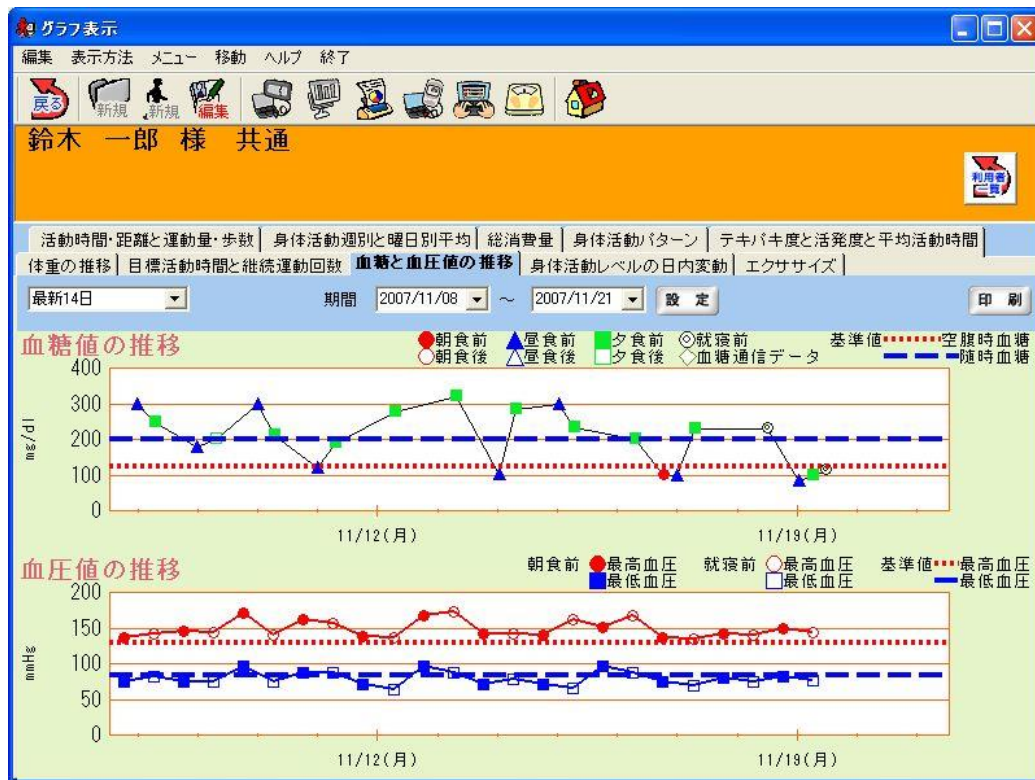
血糖の手入力に関しては「血糖の入力」機能の項目を参照してください。

グルテストからのダウンロードに関しては「グルテストのダウンロード」機能の項目を参照してください。

(13) 血圧の推移グラフ

グラフ表示画面に移動し、「血糖と血圧値の推移」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1日2回ごとの最高血圧・最低血圧の推移を折れ線グラフで表示します。

注意：

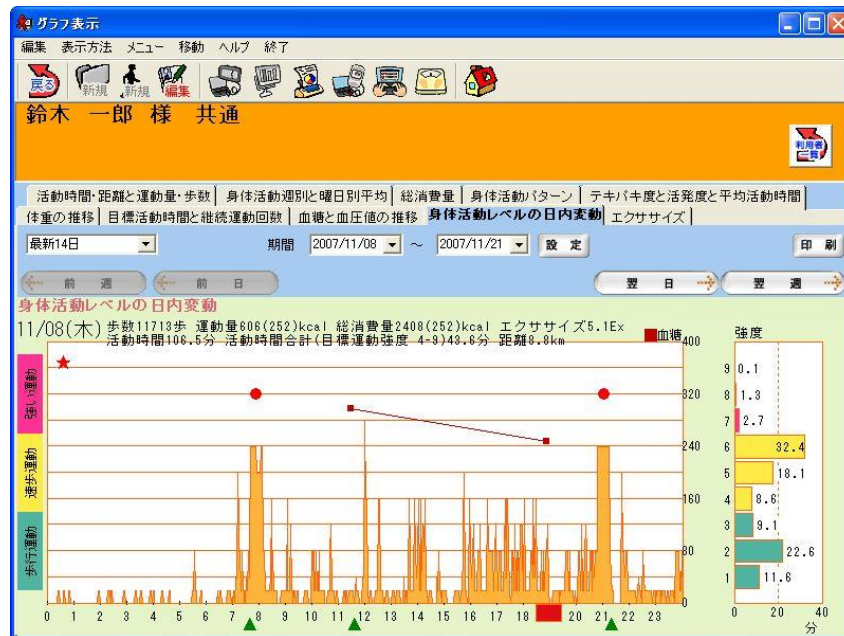
グラフの目盛り自動で計算されます。

血圧の入力に関しては「血圧の入力」機能の項目を参照してください。

(14) 身体活動レベルの日内変動グラフ

グラフ表示画面に移動し、「身体活動レベルの日内変動」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1日の身体活動レベルの変動を折れ線グラフに表示します。

1日の各運動強度の活動時間を棒グラフに表示します。

環境設定で日内変動グラフに血糖値を表示すると設定された場合、血糖値の推移を折れ線グラフで表示します。

手入力の運動がある場合、折れ線グラフの下部に開始時間から終了時間まで線(■)を引きます。

ライフコーダに記録されているイベント時刻に▲を表示します。

注意：

グラフの目盛り最大値は固定です。

手入力の運動データに関しては「運動手入力」機能を参照してください。

血糖の入力に関しては「血糖の入力」「グルテストのダウンロード」を参照して下さい。

血糖値の出力の有無については「環境設定」を参照してください。

イベントの入力に関してはライフコーダ(GS/PLUS/EX)の取扱説明書を参照してください。

- 期間内の移動



：前(次)の週の月曜日に移動します。

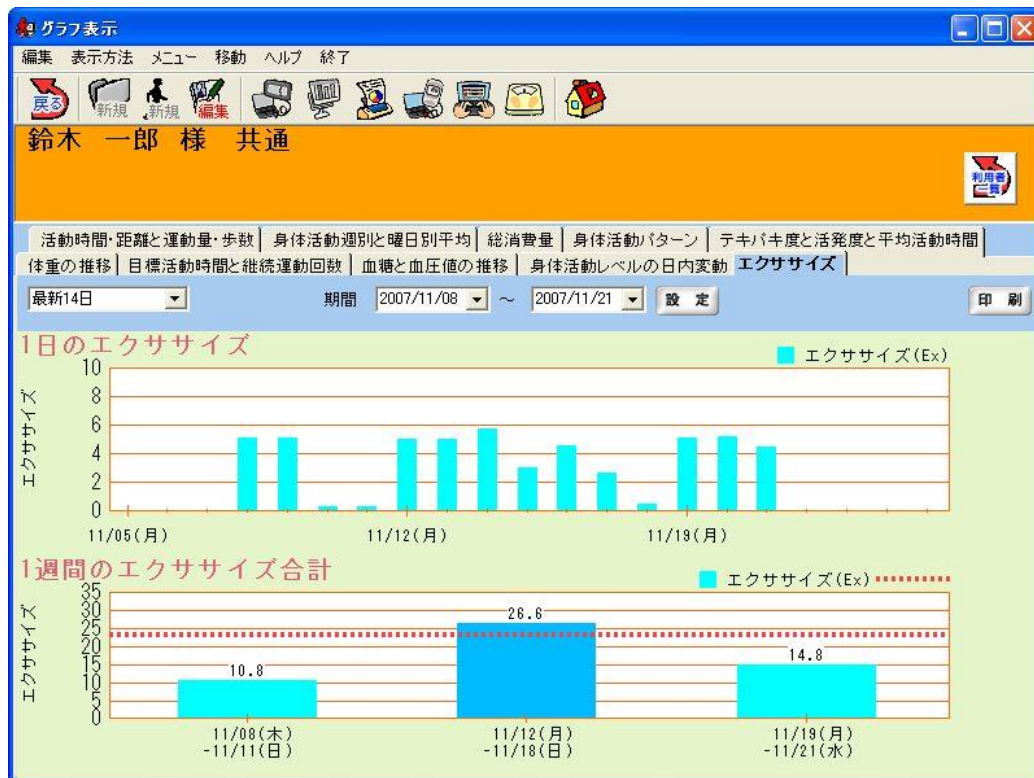


：前(次)の日に移動します。ただし、週をまたいでの移動はできません。

(15) エクササイズグラフ

グラフ表示画面に移動し、「エクササイズ」タブを選択し表示します。

- グラフ詳細



1日ごとのエクササイズの値を棒グラフで表示します。

1週間の週毎のエクササイズの合計を棒グラフで表示します。また、個人情報登録画面及び個人情報修正画面の[1週間のエクササイズ合計－目標値]で設定した値を、目標値として表示します。エクササイズ合計の値が目標値以上の場合に、その週の棒グラフの色を変えて表示します。1週間のエクササイズ合計の計算を開始する曜日は、個人情報登録画面及び個人情報修正画面の[1週間のエクササイズ合計－基準日]で設定した曜日となります。

注意：

目標値と開始曜日は個人情報修正画面で変更することができます。

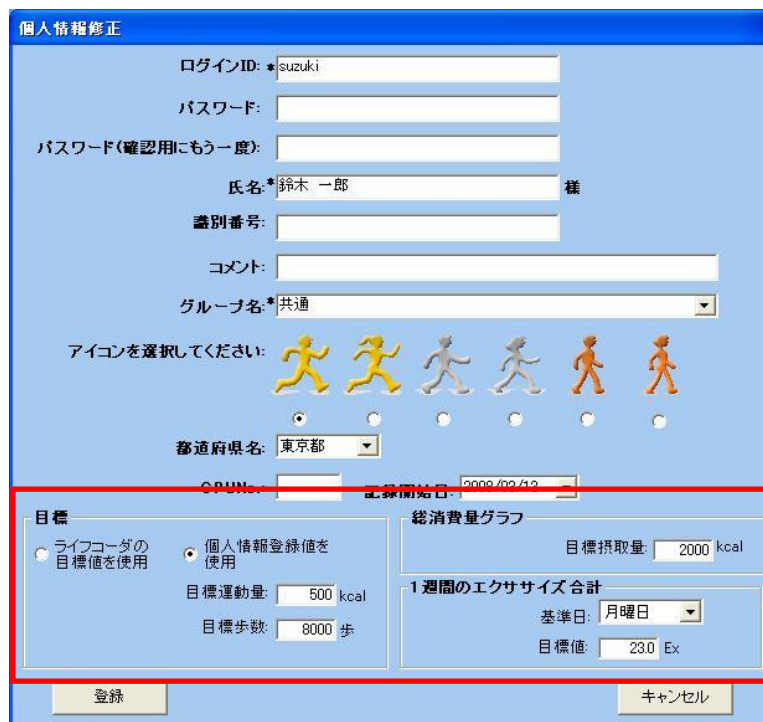
グラフの目盛り自動で計算されます。

(16) レポートに表示する目標値の変更

- 利用者編集を表す  アイコンをクリックします。



- (a) 利用者編集画面で「目標値：個人情報登録値を使用」を選択し、目標値を変更します。



個人情報修正

ログインID: *suzuki
 パスワード:
 パスワード(確認用にもう一度):
 氏名: *鈴木 一郎 様
 識別番号:
 コメント:
 グループ名: *共通

アイコンを選択してください:      

都道府県名: 東京都

CDUN:
 登録開始日: 2009/02/12

目標

☐ ライフコーダの目標値を使用 ☒ 個人情報登録値を使用

目標運動量: 500 kcal
 目標歩数: 8000 歩

総消費量グラフ

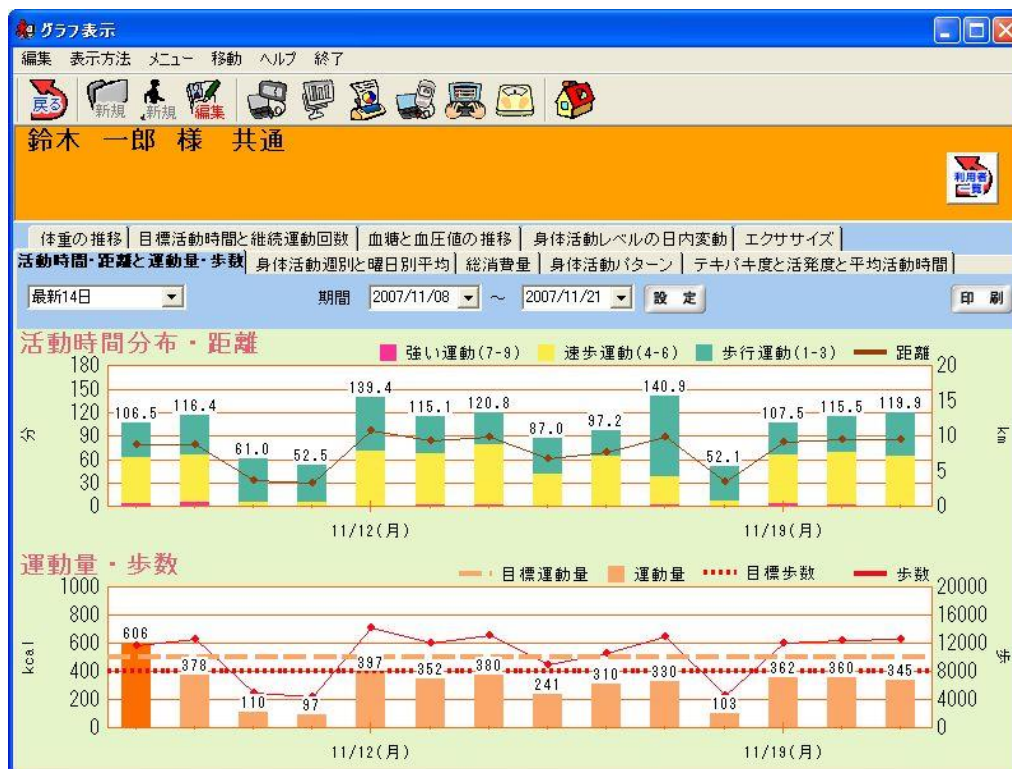
目標摂取量: 2000 kcal

1週間のエクササイズ合計

基準日: 月曜日
 目標値: 230 Ex

登録 キャンセル

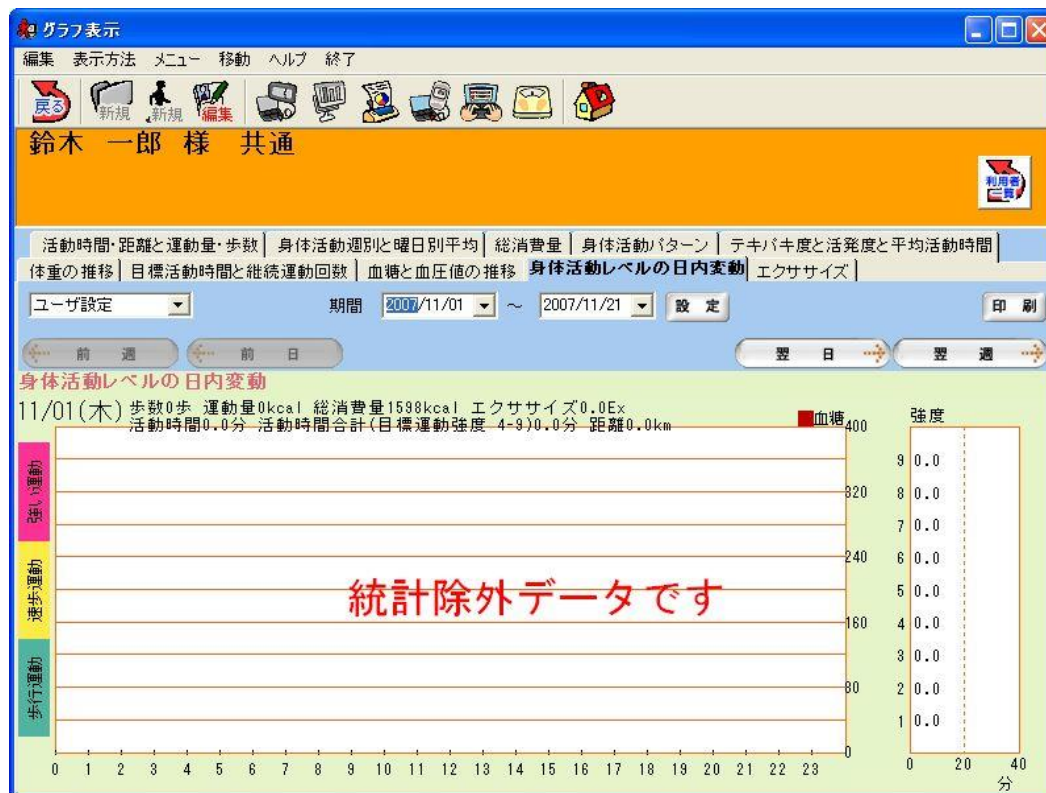
(b) 変更した目標運動量、目標歩数と目標摂取量の値がグラフに反映されます。



注意：

- (a) ライフコーダからデータ受信すると目標運動量、目標歩数は最終通信日のライフコーダの目標値に変更されます(ただしライフコーダ EX では目標歩数は変更されません)。
- (b) ライフコーダの目標値を変更したい場合はライフコーダを操作、または目標値送信を行ってください。

(17) 「統計除外データです」と表示された場合

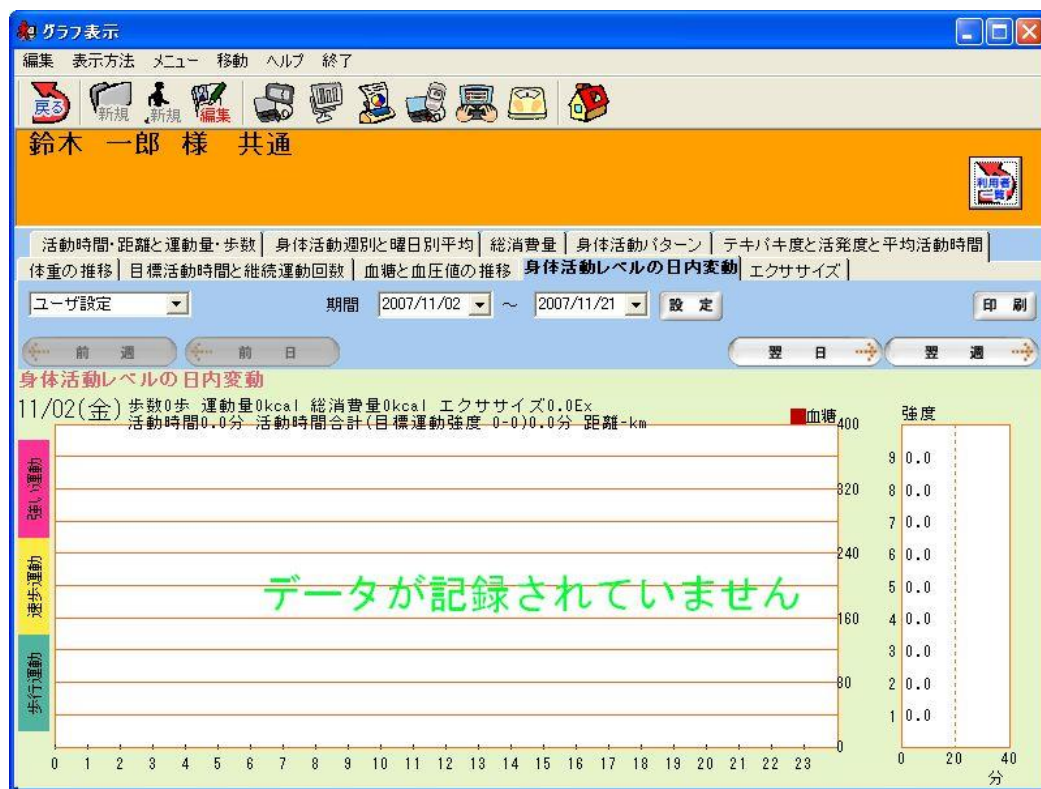


グラフ画面に「統計除外データです」と表示される場合があります。

これは、1日の歩数が50歩未満、ライフコーダに対応する期日の24時間分全ての記録がない場合（計測初日など）に表示されます。統計除外の条件の設定は環境設定の「レポート設定」で行います。

(18) データが無い場合の日内変動グラフ

ライフコーダの記録が無い日の場合、[グラフ表示] 画面の日内変動グラフには「データが記録されていません」というメッセージが表示されます。



5. レポート詳細

(1) ライフコーダレポート詳細

① サマリーレポート

サマリーレポートは以下のグラフを含んでいます。

サマリー情報(ヘッダ)：指定期間の平均値、運動量が最大の日など、サマリー情報 を表示します。

活動時間分布・距離：歩行運動・速歩運動・強い運動の運動時間と距離を表示します。

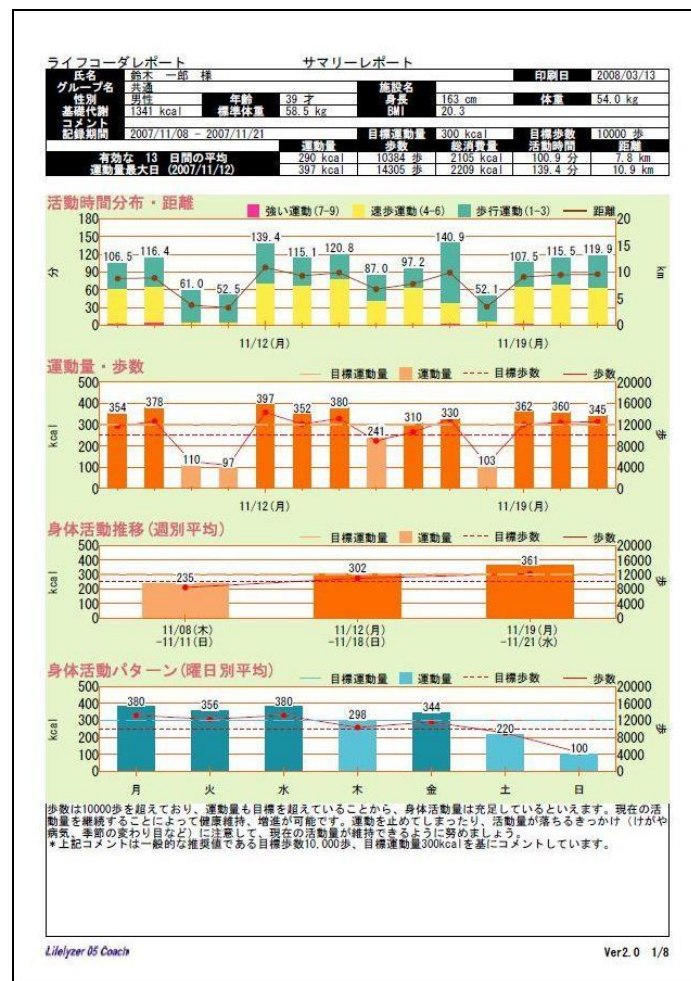
運動量・歩数：1日毎の運動量と歩数を表示します。

身体活動推移(週別平均)：週毎の運動量と歩数の平均値を表示します。

総消費量：1日毎の総消費量を表示します。

身体活動パターン(曜日別平均)：曜日毎の運動量と歩数の平均値を表示します。

コメント：自動コメントおよび指導者による手入力コメントを表示します。



② 活動状況レポート

活動状況レポートは以下のグラフを含んでいます。

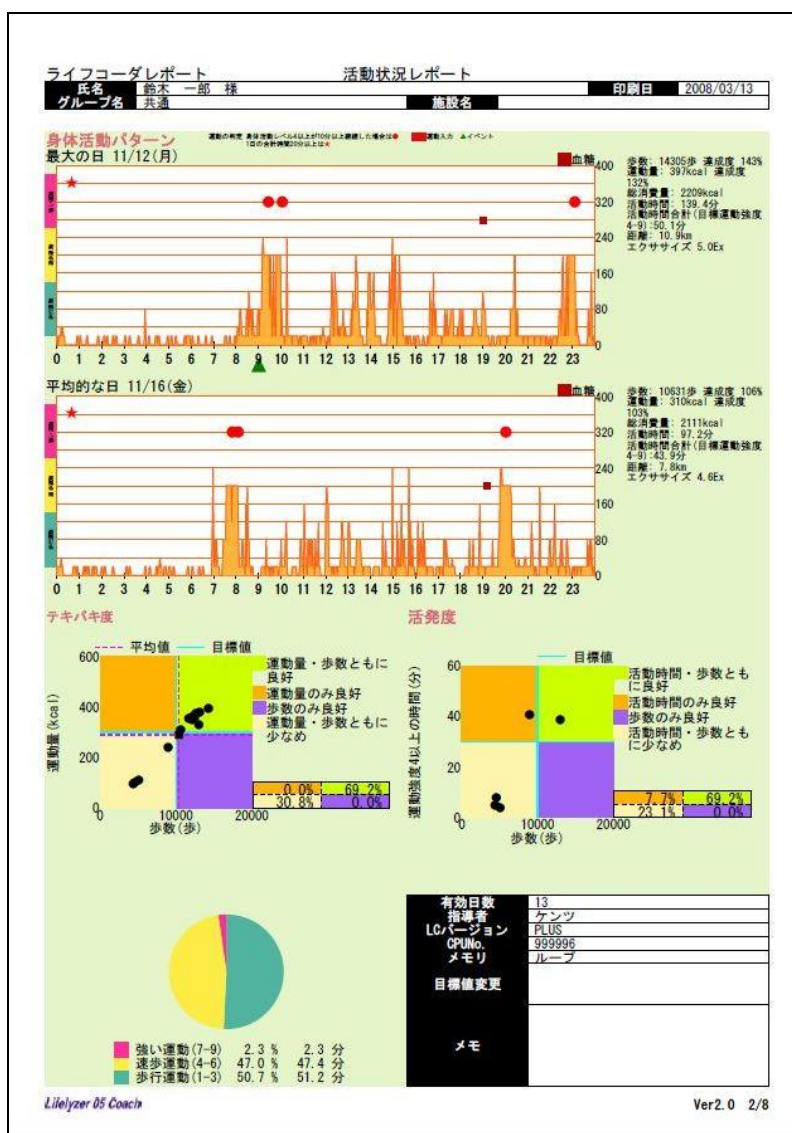
平均的な日・最大の日：手入力データを含めた運動量が最大の日と平均的な日(運動量が平均値に最も近い日)の日内変動グラフを表示します。

テキパキ度：運動量と歩数を散布図で表示します。

活発度：[環境設定] - [ライフコーダレポート設定]にて指定された運動強度の値以上の活動時間と歩数を散布図で表示します。

平均活動時間：解析期間内の強い運動・速歩運動・歩行運動の平均時間を円グラフで表示します。

解析条件：平均値の変更、使用しているライフコーダの種類、メモリの設定、印刷の際に変更した目標値、などを表示します。



③ 体重管理レポート

体重管理レポートは以下のグラフを含んでいます。

体重：最後の日の体重が最初に日の体重に比べてどれ位増減したか確認できます。また、最後の日の体重が、標準体重に比べてどれ位の差があるか確認できます。

肥満度：最初の日と最後との日の肥満度が確認できます。また、期間の最終日の体重と身長を用い、下記の式で与えられる BMI、肥満度を計算し、肥満傾向、ふつう、やせを判断し図に表示します。

BMI:

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} \text{ (少数第 2 位を四捨五入)}$$

肥満度:

$$\text{標準体重(kg)} = \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} \times 22 \text{ (少数第 2 位を四捨五入)}$$

$$\text{肥満度 (\%)} = [(\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重}] \times 100 \text{ (少数第 2 位を四捨五入)}$$

やせ：肥満度－15%未満

普通：肥満度－15%以上 15%以下

肥満：肥満度 15%超

体重：1 日毎の体重を表示します。

活動時間合計(目標運動強度)：1 日毎の運動強度下限・上限内の運動強度の活動時間を表示します。

継続運動回数(目標運動強度以上を 10 分以上継続)：1 日毎の運動強度下限以上で、10 分以上連続した運動を回数で表示します。

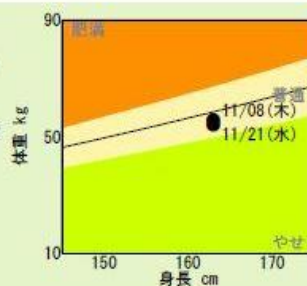
ライフコーダレポート

体重管理レポート

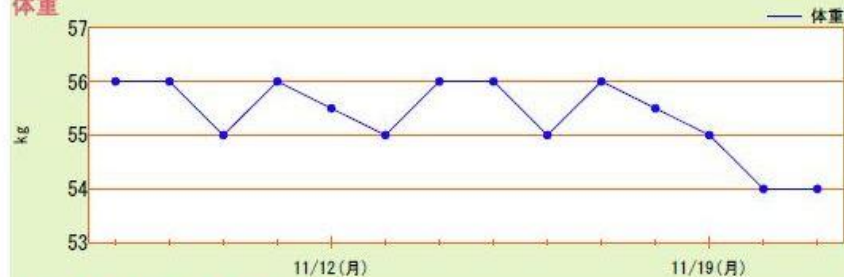
氏名	鈴木 一郎 様	印刷日	2008/03/13
グループ名	共通	施設名	

■体重
11/21(水)の体重は、54.0kgです。開始より2.0kg減少しています。
標準体重は(BMI法より)58.5kgです。標準体重に比べ-4.5kgです。

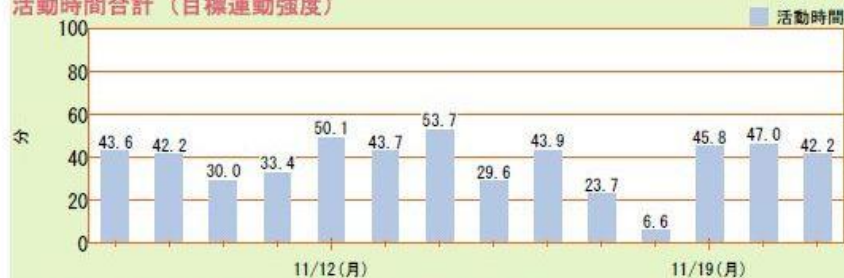
■肥満度
肥満度は11/08(木) -4.2%から11/21(水)-7.6%になり正常範囲です。
(肥満度 : 正常範囲±15%)



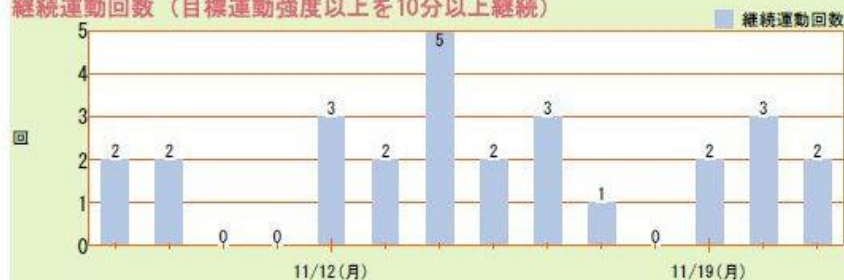
体重



活動時間合計 (目標運動強度)



継続運動回数 (目標運動強度以上を10分以上継続)



④ エクササイズレポート

エクササイズレポートは以下のグラフを含んでいます。

1日のエクササイズ：1日毎のエクササイズの値を棒グラフで表示します。

1週間のエクササイズ合計：週毎のエクササイズの合計を棒グラフで表示します。また、個人情報登録画面及び個人情報修正画面の[1週間のエクササイズ合計－目標値]で設定した値を、目標値として表示します。エクササイズ合計の値が目標値以上の場合に、その週の棒グラフの色を変えて表示します。

エクササイズ集計表：1日毎のエクササイズ・週毎のエクササイズの合計の値を表にまとめて表示しています。[1週間のエクササイズ合計]と[エクササイズ集計表]にて1週間の計算を開始する曜日は、個人情報登録画面及び個人情報修正画面の [1週間のエクササイズ合計－基準日] で設定した曜日となります。

エクササイズ (Ex)：

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度 (メッツ) に身体活動の実施時間 (時) をかけたものです。エクササイズ＝METs×活動時間 (時)

厚生労働省「健康づくりのための運動指針 (エクササイズガイド) 2006」より

上記の「健康づくりのための運動指針 (エクササイズガイド) 2006」で、エクササイズは3METs以上の運動を対象となることから、ライフコーダGS/EX/PLUSの運動強度4以上のデータからエクササイズを換算しています (3METs≒運動強度4)。

ライフコーダレポート

エクササイズレポート

氏名	鈴木 一郎 様	印刷日	2008/03/13
グループ名	共通	施設名	

1日のエクササイズ



1週間のエクササイズ合計



エクササイズ集計表

単位: エクササイズ (Ex)

日付	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1日合計				5.1	5.1	0.3	0.3	5.0	5.0	5.8	3.0	4.6	2.7	0.5	5.1	5.2	4.5				
1週間合計	10.8							26.6							14.8						

エクササイズ (Ex) : 身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度 (メッツ) に身体活動の実施時間 (時) をかけたものです。
 目標 : 週23エクササイズ (Ex) の活発な身体活動 (運動・生活活動) を行い、そのうち4エクササイズを活発な運動として下さい。

⑤ 血糖値・血圧値レポート

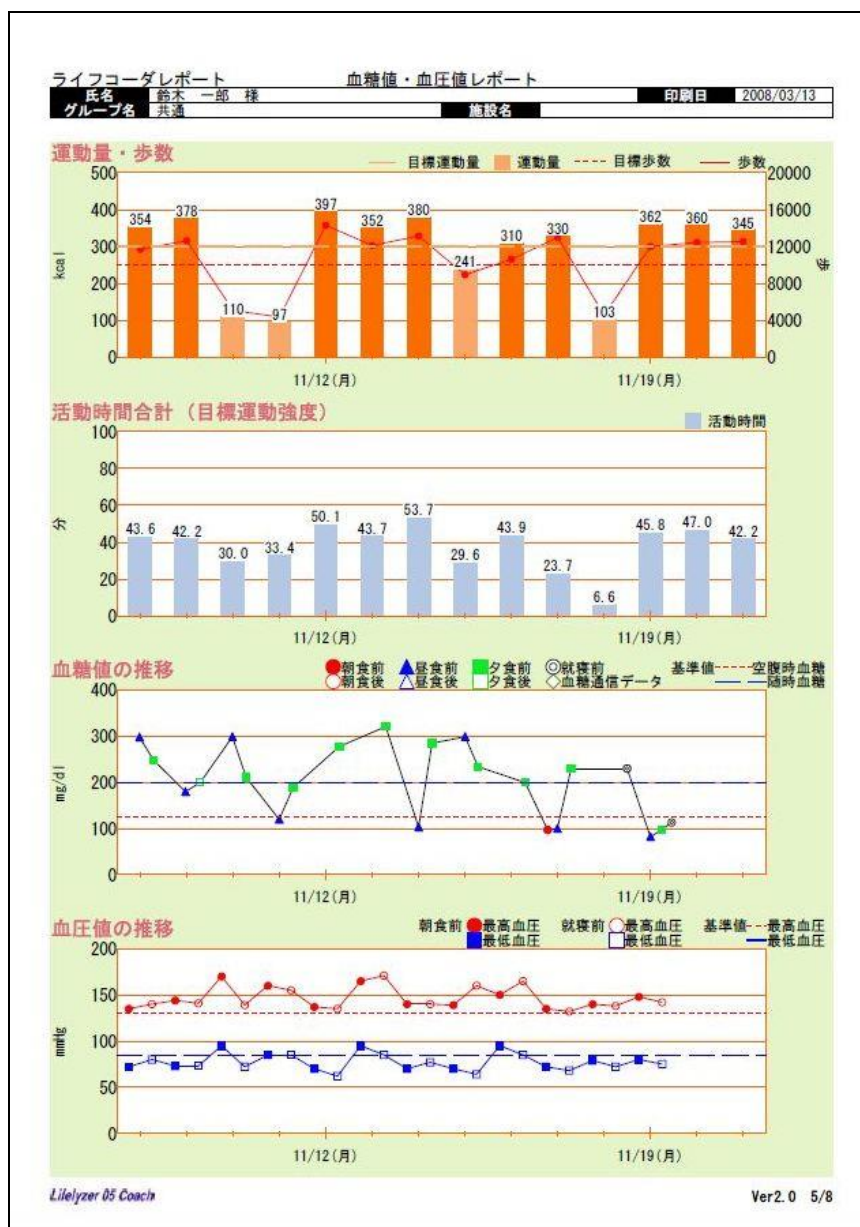
血糖値・血圧値レポートは以下のグラフを含んでいます。

運動量・歩数：1日毎の運動量と歩数を表示します。

活動時間合計(目標運動強度)：1日毎の運動強度下限・上限内の運動強度の活動時間を表示します。

血糖値の推移：手入力、あるいはグルテクトを用いて計測された血糖値データを表示します。

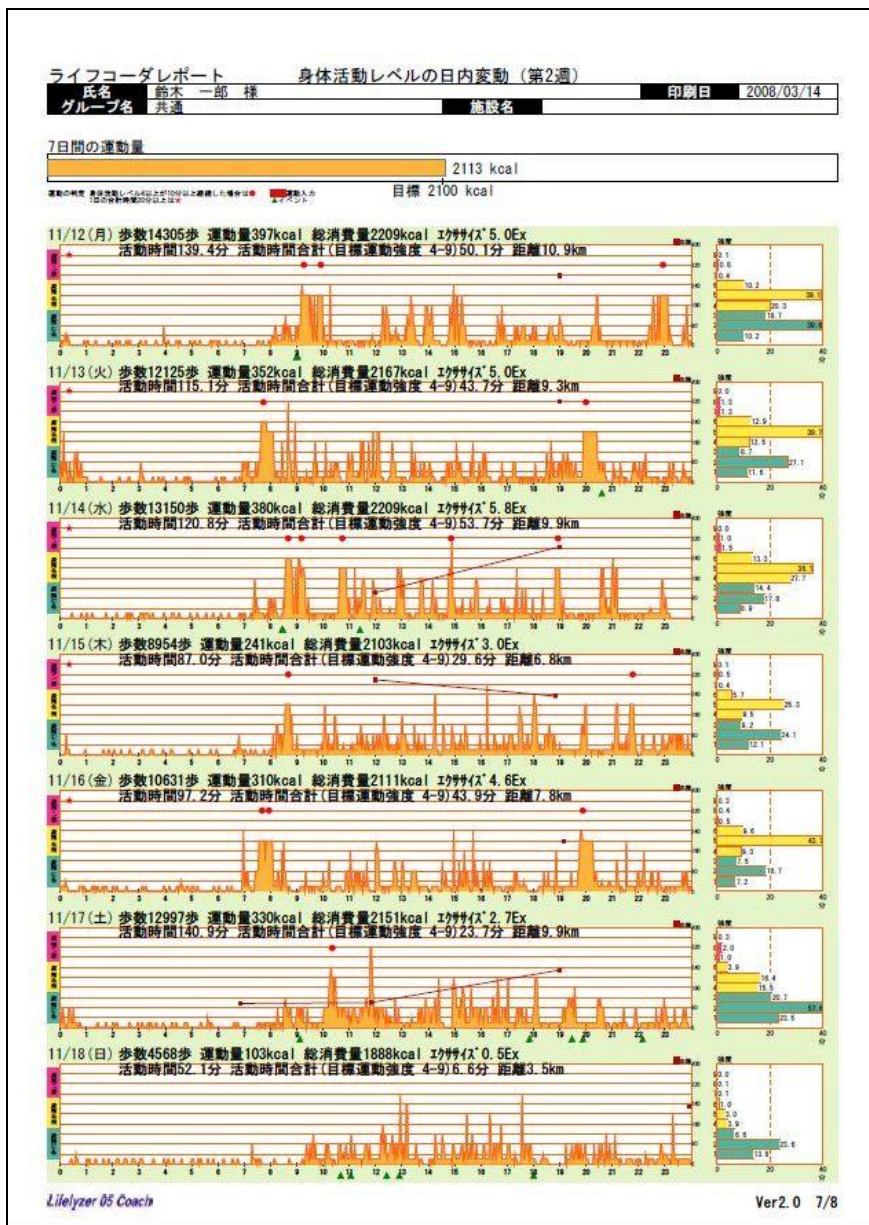
血圧値の推移：手入力された血圧値データを表示します。



⑥ 日内変動グラフ

ライフコーダの日内変動データと手入力された運動データ（■）を表示します。

ライフコーダからイベントを入力した場合、イベント時刻に三角（▲）を表示します。[サマリーレポート印刷設定で、「日内変動グラフに血糖値を表示」を選択すると、日内変動グラフに血糖値（●）を表示します。



身体活動のレベルは、動きが全くない時をベースラインとし、デスクワークなど身体が少し動いている状態（微小運動の認識時）を次の段階とし、「安静状態」として表します。

その上の部分は、歩くピッチが上がったりするなど、運動が強くなるにしたがって山が高くなります。

運動のレベルは大きく3つ「歩行運動」「速歩運動」「強い運動」に分けられ、それぞれの中でも3段

階（運動強度 1～3、4～6、7～9）に細分化されて階段状に表示されます。

運動が続けて行われると、このサンプルのように、幅を持った山として表現されます。この山の内側のオレンジ部分がエネルギー消費量（消費カロリー）を表し、多いほどたくさんのエネルギーを消費したといえます。

〔留意点〕

身体活動レベルの日内変動は、4 秒ごとに測定した運動の強さのデータ（運動強度 1～9）を 2 分間で最も多かった値を代表値としています。ウォーキングをしている場合、2 分の間で信号をまっているような動きの全くない時が 1 分あっても、運動強度 1～9 で最も多かった値を身体活動レベルとしてグラフに表示します。身体活動レベルの日内変動グラフは、継続的に意識した運動が行われているが客観的に把握するためにご活用いただけます。

注意：

身体活動推移(週別平均)グラフと総消費量グラフは環境設定画面で、どちらを印刷するか設定します。自動コメントの印刷の有無は環境設定画面で設定します。詳しくは環境設定の項目を参照してください。

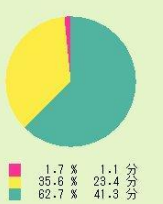
手入力コメントは指導者のみで行えます。

利用者が印刷するサマリーレポートには表示されません。

〔目標〕で〔ライフコードの目標値を使用〕を選択した場合、データ受信にライフコード GS、PLUS 使用した際には歩数・運動量ともに表示期間内最終日に設定されていたライフコードに保存された目標値を用い、データ受信にライフコード EX を使用した際には運動量はライフコードに記録された目標値、歩数は個人情報登録で登録された目標値を用います。

ヘッダの目標値の欄には、ライフコードの目標値を使用する場合は期間内での最終日の目標値を表示し、個人情報の目標値を使用する場合はその値を表示します。

(2) 比較レポート詳細

比較レポート		
氏名	鈴木 一郎 様	印刷日
グループ	共通	2007/11/20
期間	2007/09/12 ~2007/11/10	2007/09/12 ~2007/11/10
運動量		
目標値	300 kcal	300 kcal
目標達成度	111 %	111 % 前回比較 変化ありません
平均値	333 kcal	333 kcal
歩数		
目標値	10000 歩	10000 歩
目標達成度	66 %	66 % 前回比較 変化ありません
平均値	6624 歩	6624 歩
活動時間		
平均値	65.8 分	65.8 分
強い運動(7-9) 速歩運動(4-6) 歩行運動(1-3)	 1.7 % 1.1 分 35.6 % 23.4 分 62.7 % 41.3 分	 1.7 % 1.1 分 35.6 % 23.4 分 62.7 % 41.3 分
体重	90 kg	90 kg

Lifelyzer 05 Coach

Ver1.0

比較レポートは図のように、ヘッダと各期間のサマリー情報で構成されます。

ヘッダには1.氏名、2.グループ名、3.印刷日 を表示します。

各期間のサマリー情報には1.期間、2.運動量(目標値,目標達成度,実績値(各期間の平均値))、3.歩数(目標値,目標達成度,実績値(各期間の平均値))、4 活動時間 (各期間の平均値の総計,歩行運動・速歩運動・強い運動)、5.期間内最終日の体重 を表示します。

注意：

運動量と歩数の目標達成度の「前回比較」欄には、前回期間の目標達成度(%)と今回期間の目標達成度(%)の比較が表示されます。

(3) エクササイズチェックシート詳細

エクササイズチェックシート										
氏名		印刷日						施設名		
グループ名		活動内容						運動	生活活動	合計
/	月									
/	火									
/	水									
/	木									
/	金									
/	土									
/	日									
合 計										



エクササイズチェックシート、健康づくりのための身体活動量は、厚生労働省「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）2006」に準拠して作成しております。

詳しい内容は、「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）2006」をご参照ください。

(4) 行動変容レポート詳細

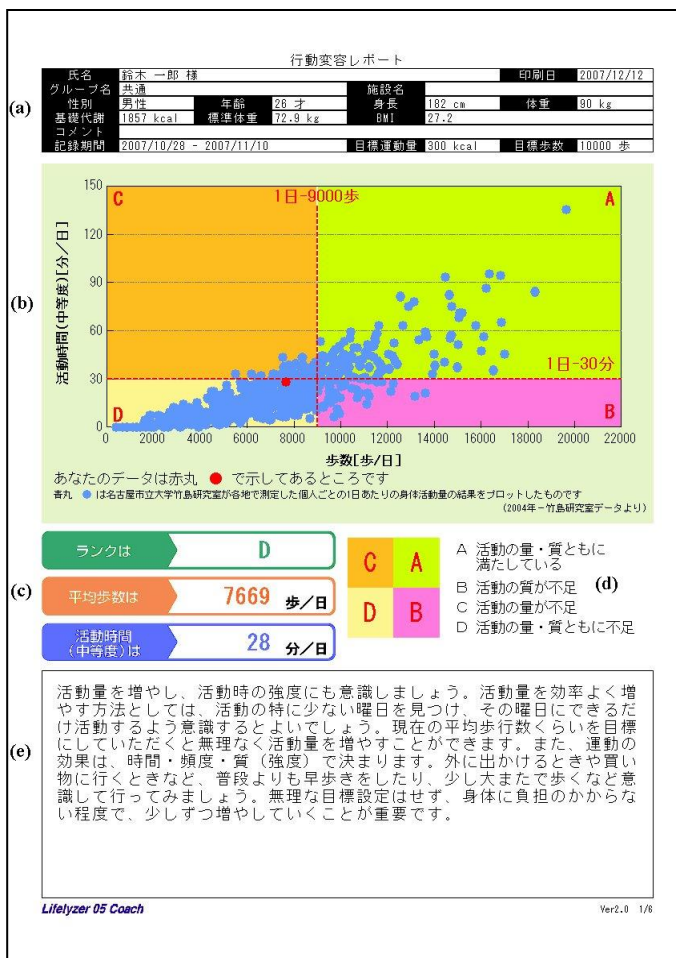
本レポートは、名古屋市立大学大学院システム自然科学研究科 竹島 伸夫 先生
近畿大学生物理工学部 楠 正暢 先生の研究をもとに作成されています。

ライフコーダから最後に受信した日以前の最大 14 日間のデータを使用します。この日数にはライフコーダのデータがない日も含みますが、データのない日はレポートで使用する平均値の計算には含めません。また、平均値の計算には統計除外された日のデータも使用されません。統計除外については「環境設定」の項目を参照してください。

年齢や目標運動量、目標歩数などの利用者情報は、ライフコーダに登録されている最新のデータを使用します。

① ページ 1

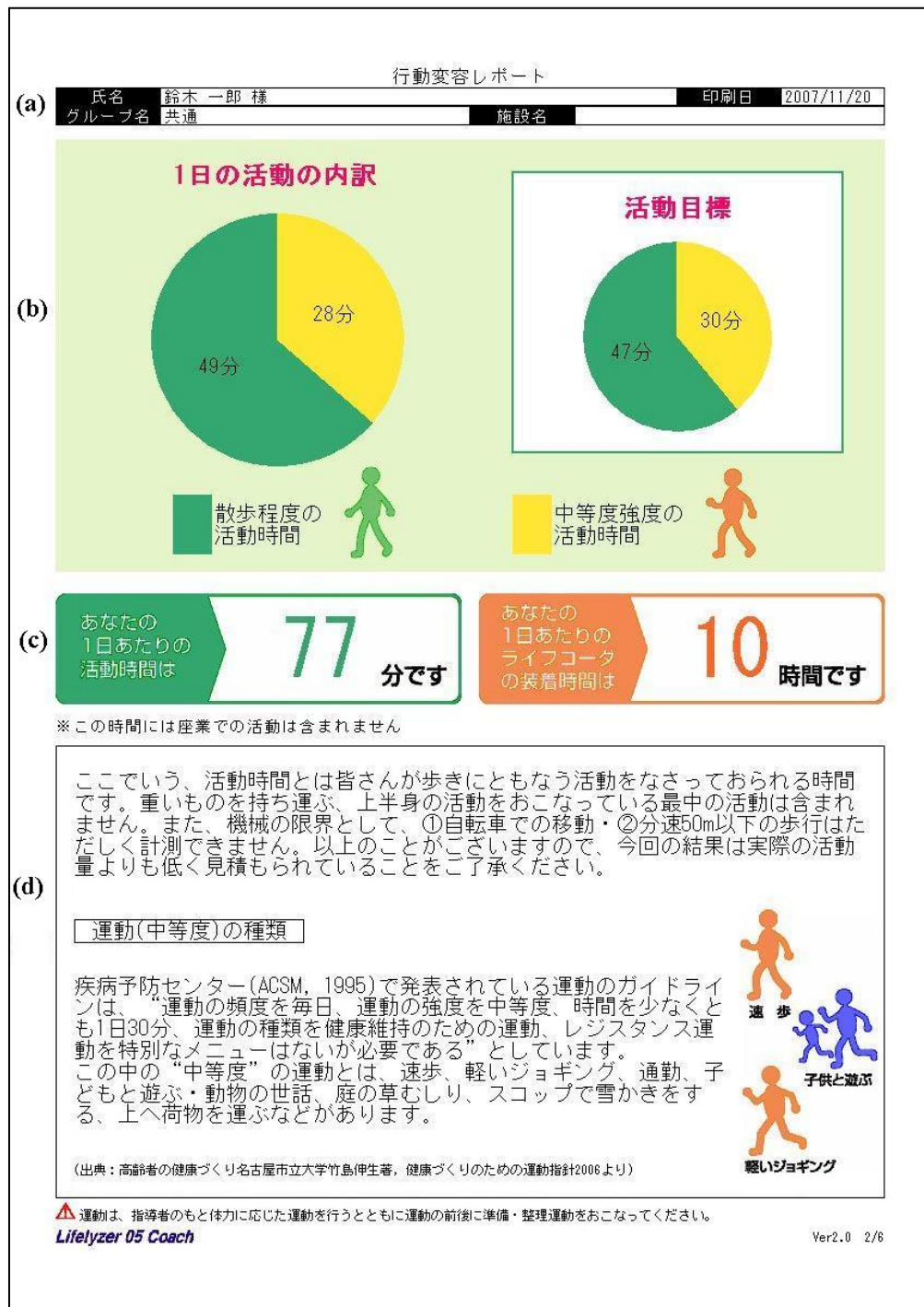
ライフコーダで測定された歩数と中等度強度以上の合計時間により、身体活動のランクわけをします。各ランクに応じた評価とアドバイスのコメントが出力されます。ご利用者のランクと同時に本研究で明らかになった地域在住者の身体活動も表示しますので、ご利用者の身体活動ランクを確認する参考としてご利用いただけます。



- (a) **利用者情報(ヘッダ)** : 氏名, 年齢, 記録期間などの利用者情報を表示します。
- (b) **歩数と活動時間の関係グラフ** : 利用者の歩数と活動時間の期間中平均値を表示します (赤丸)。また、基準となる地域在住者の歩数と活動時間の期間中平均値を表示します (青丸)。
- (c) **結果値** : 利用者の歩数・活動時間・活動量のランク (期間中平均値) を表示します。
- (d) **ランク説明** : グラフおよび結果値のランク (A, B, C, D) についての説明です。ランクの区分点は
[歩数] 70 歳以上の場合 7000 歩 / 70 歳未満の場合 9000 歩
[活動時間] 年齢にかかわらず 30 分
です。
- (e) **結果コメント** : 歩数と活動時間に応じてコメントを表示します。(全 8 種)

1日の平均活動時間から目標とする散歩程度・中等度強度以上の活動時間が表示されます。この目標を参考にして、身体活動のランクを維持または少しでも上げていく参考としてご利用いただけます。

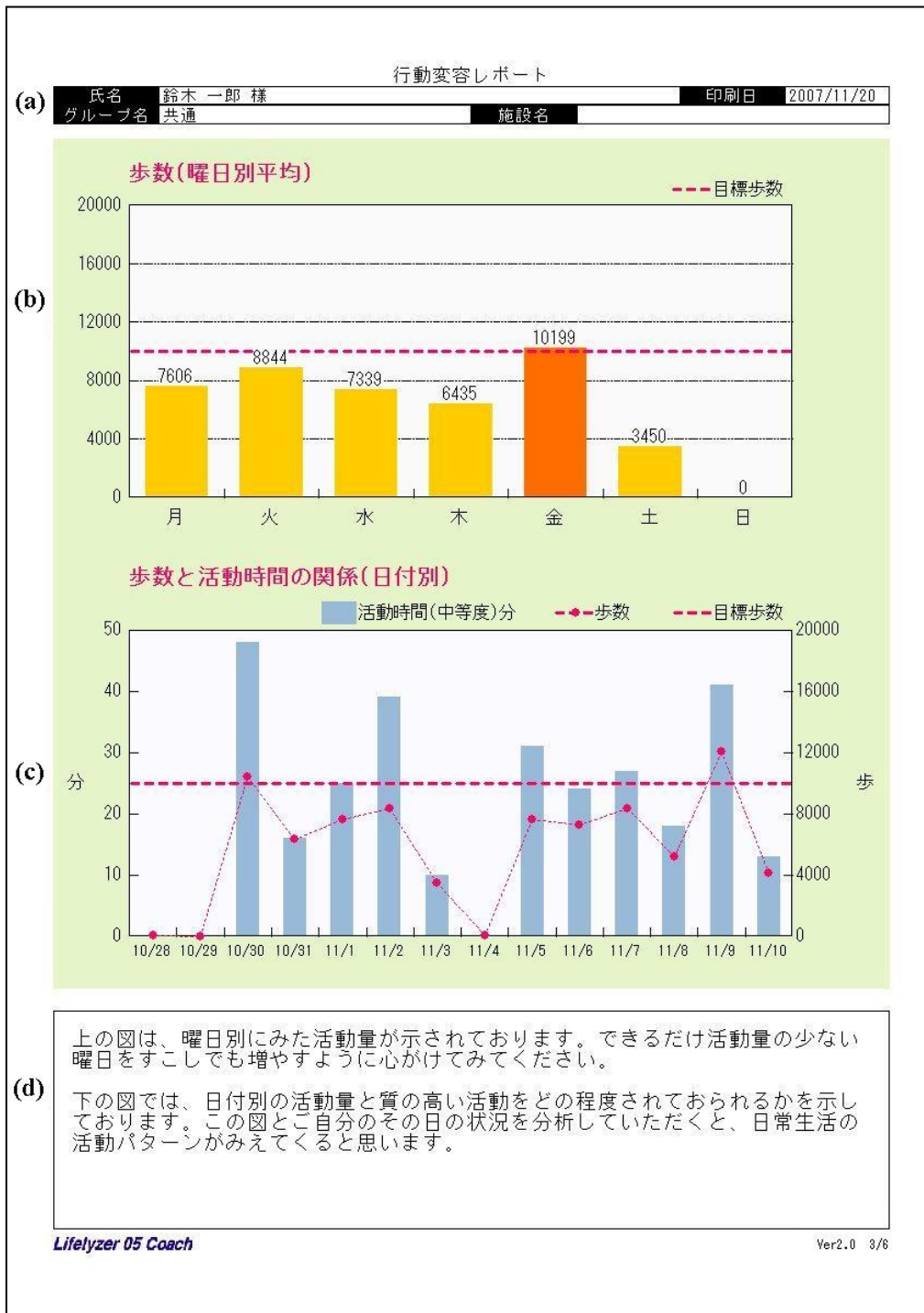
② ページ2



- (a) **利用者情報(ヘッダ)**：利用者の氏名，グループ名，施設名と印刷日を表示します。
- (b) **活動の内訳グラフ**：1日あたりの散歩程度の活動時間，中等度強度以上の活動時間の割合を表示します。利用者の期間中平均値と目標値をそれぞれ表示します。
目標値は次のように算出したものです。
- [中等度強度の活動時間目標値]
- 現在の中等度強度以上の活動時間が
- ・ 10 分未満：10 分
 - ・ 10 分以上 20 分以下：現在の 2 割増
 - ・ 21 分から 30 分以下：30 分固定
 - ・ 31 分以上：現在の 1 割増
- の時間がグラフ出力されます。
- [散歩程度の活動時間目標値]
- 「一日あたりの活動時間」－「活動目標の中等度強度活動時間」
- (c) **活動時間・装着時間**：1日あたりの活動時間とライフコーダ装着時間を表示します。
- [1日あたりの活動時間] 中等度強度以上の活動時間、散歩程度の活動時間の合計
- [1日あたりのライフコーダ装着時間] 運動強度 1-9 と微少運動の合計時間
- (d) **解説**：活動時間と運動の種類についての説明を表示します。

③ ページ3

解析期間の曜日別平均歩数と目標歩数をグラフ表示しています。これにより、目標達成されていない曜日の歩数を少しでも増やす参考にしてください。さらに日付別の歩数と活動時間の状況を分析することで生活パターンを確認いただけます。



- (a) **利用者情報(ヘッダ)** : 利用者の氏名, グループ名, 施設名と印刷日を表示します。
- (b) **歩数(曜日別平均) グラフ** : 曜日ごとの歩数の平均値を表示します。目標値未満の曜日は黄色、目標値以上に達した曜日はオレンジ色で表示します。ライフコーダのデータが無い曜日は、0 歩として表示します。
- (c) **歩数と活動時間の関係(日付別) グラフ** : 期間中の1日毎の活動時間(棒グラフ)と歩数(折れ線グラフ)を表示します。ライフコーダのデータが無い日は、0 分,0 歩として表示します。
- (d) **解説** : (b), (c)のグラフについての説明を表示します。

④ ページ4以降

ライフコーダの日内変動データと手入力された運動データを表示します。[環境設定]-[タッチパネル]-[行動変容レポート]で[身体活動レベルの日内変動]をチェックしている場合のみ出力します。

詳細は[ライフコーダレポート印刷]-[ライフコーダレポート詳細]の日内変動グラフの項および[グラフ詳細]-[身体活動レベルの日内変動]の項を参照してください。

(5) 日常身体活動分析レポート詳細

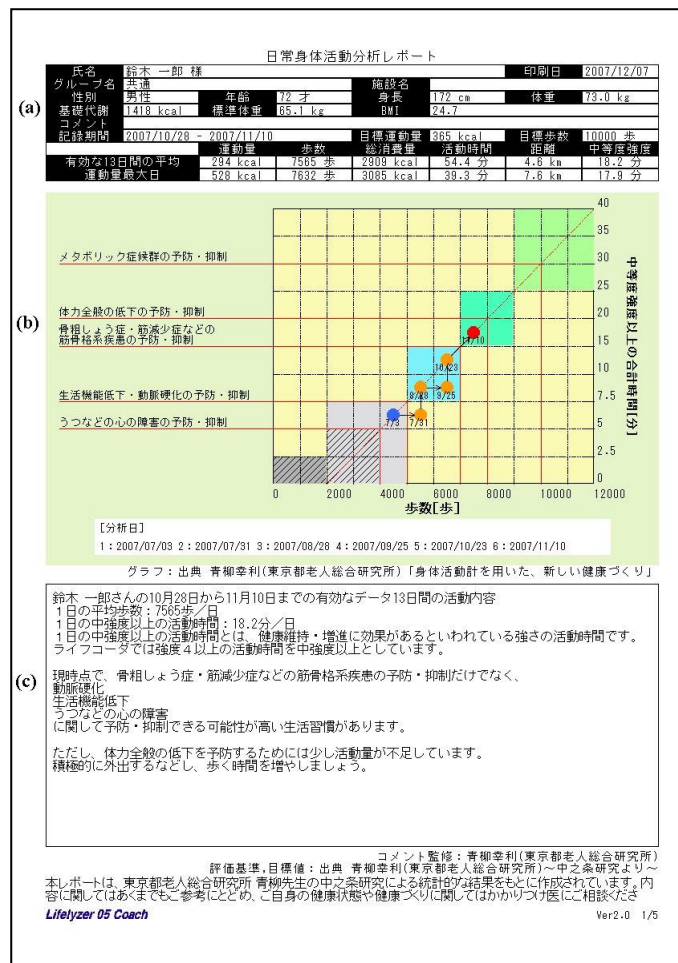
本レポートは、東京都老人総合研究所 青柳幸利先生の「中之条研究」と、その研究をまとめた冊子「身体活動計を用いた、新しい健康づくり」をもとに作成されています。

中之条研究とは、青柳先生が群馬県中之条町で5年以上にわたり、高齢者の日常身体活動と生化学・医学・体力学などの広範囲な研究調査を行ったものです。このプログラムでは中之条町での研究の中から、「日常身体活動の量・質と心身の健康との関係」と、「気象要素と身体活動との関係」を利用してレポート作成しています。

年齢や目標運動量、目標歩数などの利用者情報は、ライフコーダに登録された最新のデータを使用します。

「日常身体活動の量・質と心身の健康との関係」を利用して、ライフコーダで測定された歩数と中等度強度以上の合計時間により、生活習慣に関連する疾患と体力低下とが予防・抑制できる可能性のある活動があるかの評価と簡単なアドバイスのコメントが出力されます。

① ページ1



ライフコーダからデータ受信した日以前の 14 日間または 30 日間のデータを使用します。
 分析日数は [環境設定] - [タッチパネル] の [日常身体活動分析レポート] - [解析期間] で設定します。
 この日数にはライフコーダのデータがない日も含みますが、データの無い日はレポートで使用する平均値の計算には含めません。また、平均値の計算には統計除外された日のデータも使用されません。
 環境設定と統計除外については [2. 画面及び操作 - (2) 指導者メニュー画面 - ⑥環境設定] を参照してください。

(a) **サマリー情報(ヘッダ)** : 氏名, 体重などの利用者情報と、記録期間の運動量の平均値, 最大値などのサマリー情報を表示します。

(b) **歩数と活動時間の関係グラフ** : 日常身体活動の量・質と心身の健康との関係を表すグラフです。経過として最大 6 つのプロット (●) とその日付を表示します。

[プロット値]

各データ受信日以前の 14 日間または 30 日間の平均値をプロットします。

●の位置は実際の値の位置ではなく、枠の中央に表示します (例 : 6000 ~ 6999 歩, 20 ~ 24.9 分の場合、6500 歩, 22.5 分に相当する位置です)。同じ位置に複数の●が存在する場合は、日付が最新のもののだけを表示しますが、グラフ下側の分析日には全ての日付を表示します。12000 歩以上, 40 分以上の場合は、それぞれ 19999 歩, 39.9 分とみなして表示します。解析期間中に有効なデータが存在しない場合は 0 歩, 0 分とみなします。

[プロット日]

プロット値計算の起点となる分析日の日付です。同じタイミングで受信したデータの中の最終日の日付となります。

◇データ受信回数が 6 回以下の場合のプロット日とプロット色

- 1 つ目 : 初回分析日 (青色)
- 2 つ目 : 最新の分析日から 4 回前の分析日 (初回を除く) (橙色)
- 3 つ目 : 最新の分析日から 3 回前の分析日 (初回を除く) (橙色)
- 4 つ目 : 最新の分析日から 2 回前の分析日 (初回を除く) (橙色)
- 5 つ目 : 最新の分析日から 1 回前の分析日 (初回を除く) (橙色)
- 6 つ目 : 最新の分析日 (赤色)

※データ受信が 1 回しかない場合は 6 つ目として、受信が 2 回の場合は 1 つ目と 6 つ目としてプロットします。

◇データ受信回数が 6 回以上の場合のプロット日とプロット色

- 1 つ目 : 初回分析日 (青色)
- 2 つ目 : 最新の分析日から 1 年前に一番近い分析日 (橙色)
- 3 つ目 : 最新の分析日から 6 ヶ月前に一番近い分析日 (橙色)
- 4 つ目 : 最新の分析日から 3 ヶ月前に一番近い分析日 (橙色)

- 5 つ目：最新の分析日から 1 ヶ月前に一番近い分析日（橙色）
- 6 つ目：最新の分析日（赤色）

※それぞれ一番近い分析日が複数存在する場合は、最新に近い分析日を対象とします。

[グラフ背景]

縦軸の目盛りは 10 分以下を 2.5 分単位、10 分以上を 5 分単位で表示します。

左側に表示される活動の効果は、75 歳以上と 75 歳未満とで異なります。

[分析日]

プロットに対応するデータ受信日の年月日を表示します。プロット数が 6 つ未満の場合も 1 から順に番号をふります。

(c) **結果コメント**：利用者の活動内容に応じてコメントを表示します（全 21 種類）。

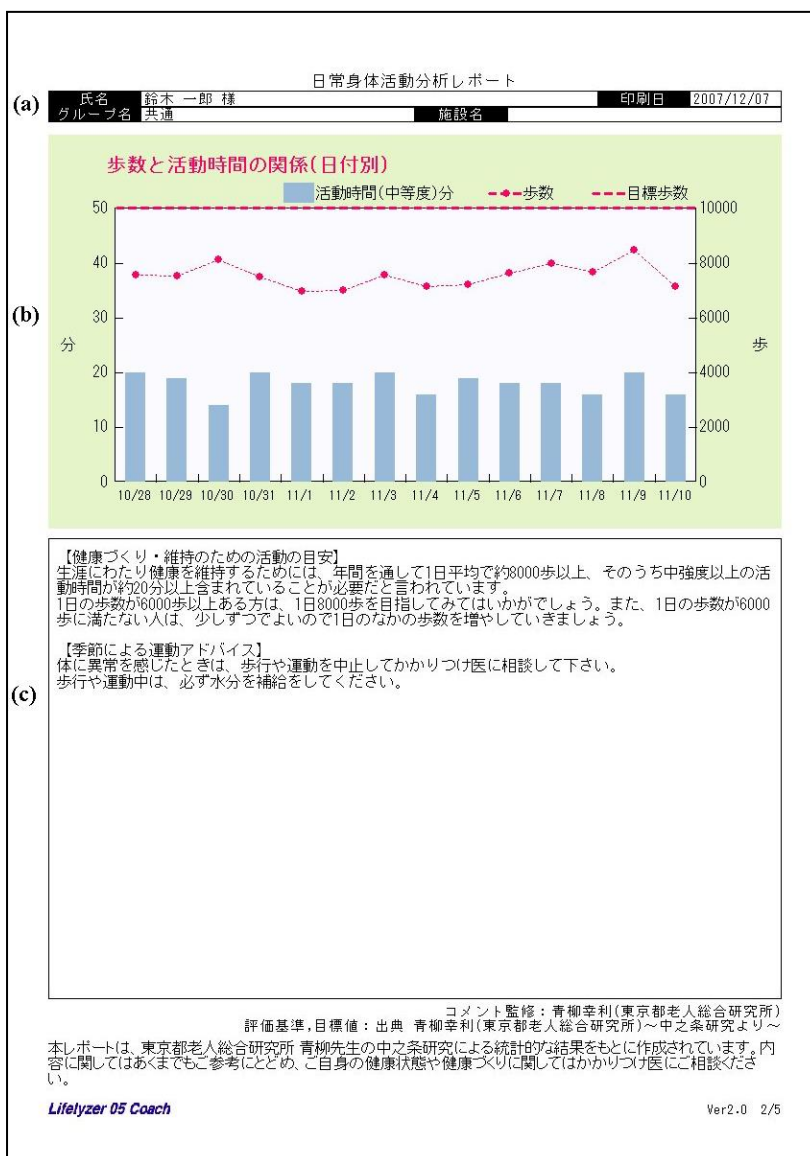
「気象要素と身体活動との関係」を利用して、活動しやすい時期や活動が不足しやすい時期を考慮し、年間を通して平均 8000 歩となる月ごとの歩数目標や、季節による運動注意を出力します。この歩数の目標は各都道府県の月ごとの平均気温変化より算出し、基準となる 8000 歩から 5%以上の差がある時期に出力されます。

ただし、地域によっては月ごとの歩数目標値に変化がない場合もあります。また、平均気温は都道府県庁所在地の値を使用していますので、お住まいの地域と都道府県庁所在地との気温変化差が大きい場合には、より気温変化の近い都道府県を設定して下さい。

② ページ 2

ライフコーダから最後に受信した日以前の 14 日間または 30 日間のデータを使用します。

分析日数は [環境設定] - [タッチパネル]の [日常身体活動分析レポート] - [解析期間] で設定します。日数にはライフコーダのデータがない日も含みます。



- (a) **利用者情報(ヘッダ)**：利用者の氏名、グループ名、施設名、印刷日を表示します。
- (b) **歩数と活動時間の関係(日付別) グラフ**：期間中の1日毎の活動時間(棒グラフ)と歩数(折れ線グラフ)を表示します。ライフコーダのデータが無い日は、0分,0歩として表示します。
- (c) **季節コメント**：健康づくり・維持のための活動の目安と、お住まいの都道府県の季節に応じた運動アドバイスを表示します。運動アドバイスは設定された都道府県の都道府県庁所在地の年間気温変化をもとに作成されています。
- 都道府県は[個人情報登録] または [個人情報修正] で設定します。都道府県を設定していない場合は、個人情報登録時に [環境設定] - [利用者設定] - [都道府県名] で設定されている都道府県名(初期値として設定されている都道府県名：東京都)にて運動アドバイスが表示されます。

③ ページ3以降

ライフコーダの日内変動データと手入力された運動データを表示します。

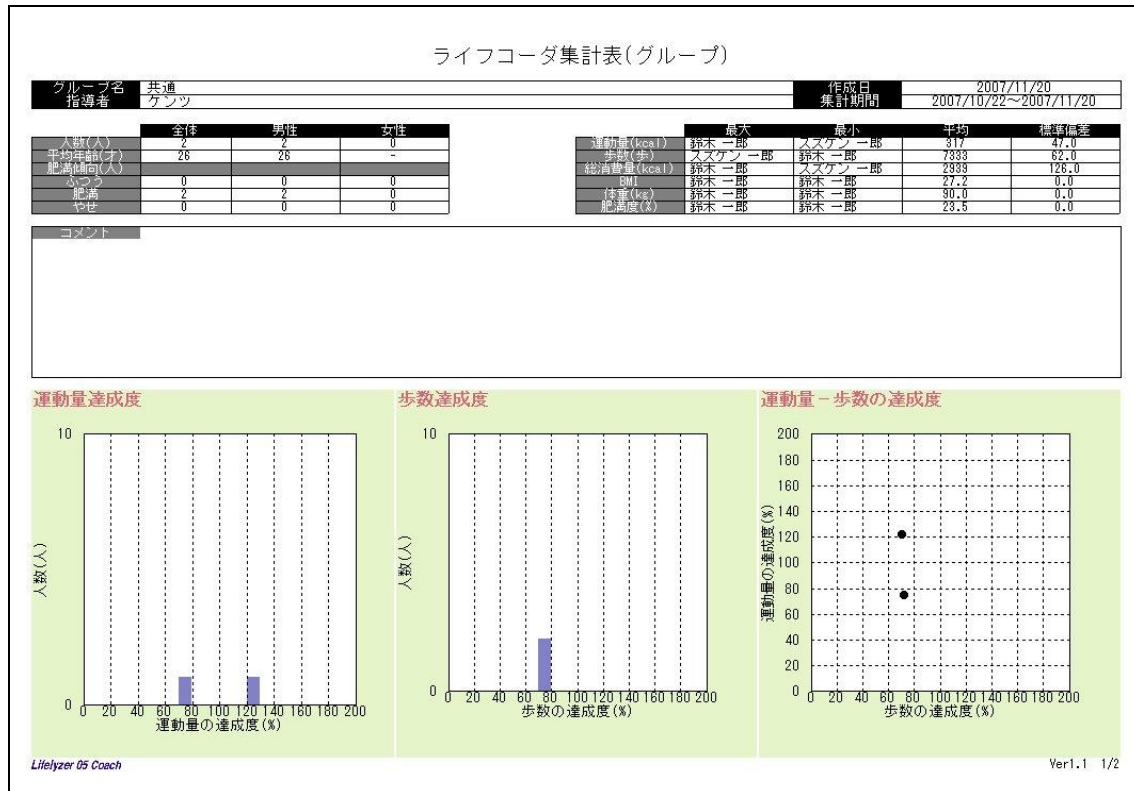
詳細は [ライフコーダレポート印刷] - [ライフコーダレポート詳細] の日内変動グラフの項および [グラフ詳細] - [身体活動レベルの日内変動] の項を参照してください。

本レポートは、東京都老人総合研究所 青柳幸利 先生の中之条研究による統計的な結果をもとに作成されています。内容に関してはあくまでもご参考にとどめ、実際のご利用者の健康状態や健康づくりに関しては医師や指導者の方とご相談ください。

本レポートの詳細な内容に関しては、東京都老人総合研究所 青柳幸利 編著 「身体活動計を用いた、新しい健康づくり」(株式会社日本医療企画)をご覧ください。

(6) グループレポート詳細

① 1 枚目



1 枚目は以下の情報を含んでいます。

人数集計：(全体・男性・女性)

平均年齢集計：(全体・男性・女性)

肥満傾向数集計：(全体・男性・女性)

人数集計(ふつう・肥満・やせ)：(全体・男性・女性)

運動量：(最大の人・最小の人・平均・標準偏差)

歩数：(最大の人・最小の人・平均・標準偏差)

BMI：(最大の人・最小の人・平均・標準偏差)

体重：(最大の人・最小の人・平均・標準偏差)

肥満度：(最大の人・最小の人・平均・標準偏差)

コメント：コメント入力用ボックスです(何も表示されません)

運動量達成度：期間内の平均運動量と目標値から計算した達成度です。

歩数達成度：期間内の平均歩数と目標値から計算した達成度です。

運動量 - 歩数達成度：期間内の平均運動量・平均歩数と期間内最終日の目標値から計算した達成度を散布図に表示します。

注意：

目標値はライフコーダに記録されている目標値の期間最終日(なければそれ以前の直近の日)の値を用います。ただし、ライフコーダ EX を使用している場合の歩数目標値は利用者情報の値を用います。

選択された期間にデータが存在しない利用者は表示されません。

集計する人数の上限はありません。

② 2 枚目

ライフコーダ集計表(グループ)

グループ名	共通	作成日	2007/11/20
指導者	ケンツ	集計期間	2007/10/22~2007/11/20

							よく活動した日						平均								
	氏名	性別	年齢	身長	体重	肥満 傾向	日付	運動量 (kcal)	運動量 達成度 (%)	総消費 量(kcal)	歩数 (歩)	活動 時間 (分)	日数	運動量 (kcal)	運動量 達成度 (%)	総消費 量(kcal)	歩数 (歩)	活動 時間 (分)	歩行 運動 (分)	速歩 運動 (分)	強い 運動 (分)
1	鈴木 一郎	男性	26	182	90.0	肥満	2007/11/09	587	195.7	3343	12065	119.1	16	384	121.3	3065	7271	72.3	46.2	25.0	1.1
2	スズケン 一郎	男性	26	182	90.0	肥満	2007/11/08	528	144.7	3085	7500	39.4	19	270	74.0	2813	7395	50.3	32.8	17.5	0.0

Lifelyzer 05 Coach

Ver1.1 2/2

Lifelyzer 05 Coach

Ver1.1 2/2

2 枚目は以下の情報を含んでいます。

氏名：

性別：男性、女性

年齢：

身長：

体重：期間内最後の日の値です。

肥満傾向：下記の条件に従い、肥満度を判定します。標準体重に比べ-15%未満の場合「やせ」、+15%超の場合「肥満」、それ以外の場合「ふつう」と表示します。

【よく活動した日】期間内の手入力を含めた運動量が最大の日の情報です。

日付：

運動量：手入力の運動量も含んだ値です。

運動量達成度：よく活動した日の運動量とその日の目標値から計算した値です。

総消費量：手入力の運動量も含んだ値です。

歩数：

活動時間：運動強度 1~9 までの時間の合計です。

【平均】 期間内の各データの平均値です。統計除外の対象日は、平均値の計算に含まれません。

運動量：手入力の運動量も含んだ値です。

運動量達成度：期間内の平均運動量と期間内の最終日の目標値から計算した値です。

総消費量：手入力の運動量も含んだ値です。

歩数：

活動時間：運動強度 1～9 までの時間の合計です。

歩行運動：運動強度 1～3 の活動時間です。

速歩運動：運動強度 4～6 の活動時間です。

強い運動：運動強度 7～9 の活動時間です。

肥満度:

標準体重(kg) = {身長(m) × 身長(m)} × 22 (少数第 2 位を四捨五入)

肥満度 (%) = [(実測体重－標準体重) ÷ 標準体重] × 100 (少数第 2 位を四捨五入)

やせ：肥満度 -15%未満

普通：肥満度 -15%以上～15%以下

肥満：肥満度 15%超

6. バックアップ

(1) データベースのバックアップ作成

ライフライザー05 コーチをアンインストールを行うと、ライフコーダ等のデータを保存していたデータベースは削除されます。

よって、データベースをライフライザー05 コーチの再インストール時に復旧させたい場合には、ライフライザー05 コーチのアンインストール前にデータベースのバックアップを行う必要があります。

ライフライザー05 コーチをインストールしたフォルダ内に、データベースファイルである「PAAS.mdb」ファイルとそのバックアップファイルである「PAAS.mdb.bak」ファイルの2つがありますので、バックアップ用フォルダへ2つのファイルをコピーしてください。バックアップ用フォルダは、ライフライザー05 コーチをインストールしたフォルダとは別の場所に作成してください。

ライフライザー05 コーチのインストール先がデフォルトの場合は、「PAAS.mdb」及び「PAAS.mdb.bak」は以下のフォルダに保存されています。

「C:\¥suzuken¥Lifelyzer05¥Coach¥data¥mdb」

注意：

OS の設定によっては、「PAAS.mdb」及び「PAAS.mdb.bak」は、それぞれ「PAAS」「PAAS.mdb」と表示されている場合があります。

(2) バックアップしたデータベースの復元

ライフライザー05 コーチの再インストールを行った後、バックアップを行ったデータベースファイル「PAAS.mdb」をライフライザー05 コーチの再インストール先にある「PAAS.mdb」ファイルに上書きを行ってください。

ライフライザー05 コーチのインストール先がデフォルトの場合は、「PAAS.mdb」は以下のフォルダに保存されています。

「C:\¥suzuken¥Lifelyzer05¥Coach¥data¥mdb」

注意：

バックアップしたデータベースファイル「PAAS.mdb」で再インストールしたデータベースファイル「PAAS.mdb」を上書きした場合は、再インストールしたデータベースファイルに保存されているライフコーダ等のデータは削除されます。

データベースの復元を行う場合は、ライフコーダ等のデータを保存する前に行ってください。

もし、データベースの復元を行う前に、ライフコーダのデータを保存した場合は、

- (a)データベースの復元を行う前に、ライフライザー05 コーチを起動し、必要なデータについて CSV エクスポートまたは CSV 一括エクスポートを行う
- (b)ライフライザー05 コーチを終了しデータベースの復元を行う
- (c)ライフライザー05 コーチを起動し CSV ファイルをエクスポートもしくは CSV 一括エクスポートを行う

という作業を行ってください。

注意：

バックアップしたデータベースを復元した後に、ライフライザー05 コーチが起動しない場合は「PAAS.mdb.bak」ファイルの名前を「PAAS.mdb」に変更して、ライフライザー05 コーチの再インストール先にある「PAAS.mdb」ファイルに再度、上書きを行ってください。

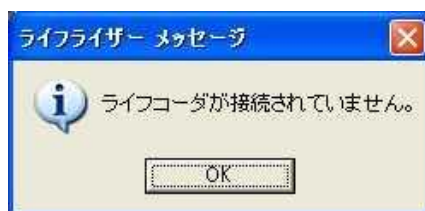
注意：

OS の設定によっては、「PAAS.mdb」及び「PAAS.mdb.bak」は、それぞれ「PAAS」、「PAAS.mdb」と表示されている場合があります。

お困りになったときは

（１） ライフコーダが繋がっていない場合のメッセージ

ライフコーダが USB ケーブルでパソコンに正しく接続されていない場合は以下のメッセージが表示されます。ライフコーダとパソコンとが適切に接続されているか確認してください。



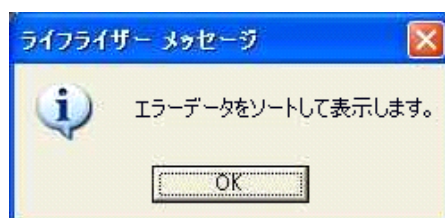
（２） 印刷したグラフの文字が化けるとき

まれに印刷できないことがあります。ご使用のパソコンのプリンタドライバを最新にしてご使用してください。なお、ドライバの入手方法やインストール方法は各メーカーのホームページをご覧ください。

（３） [不整合データ] 時のメッセージ

ライフコーダに記録データが非連続で記録されているなど日付の整合性が取れない場合、グラフ表示時に「エラーデータをソートして表示します」というメッセージが表示されます。

下記のメッセージは、ライフコーダに記録されている日付の連続性に不整合があるため表示されます。詳しくは、[データ編集] を参照してください。また、ライフコーダをリセットしてからご使用ください。



(4) ライフコーダからデータ受信できなかった場合

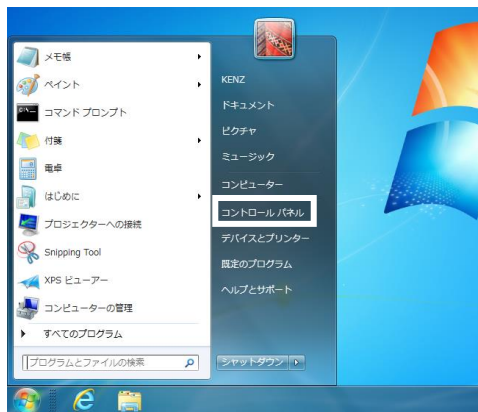
- ライフコーダとパソコンがUSB ケーブルによって接続されていることを確認してください。
- ライフコーダに電池が正しく挿入されていることを確認してください。
- USB ドライバが適切にインストールされているか以下の手順で確認してください。

Windows Vista / 7 / 8 / 8.1 の場合

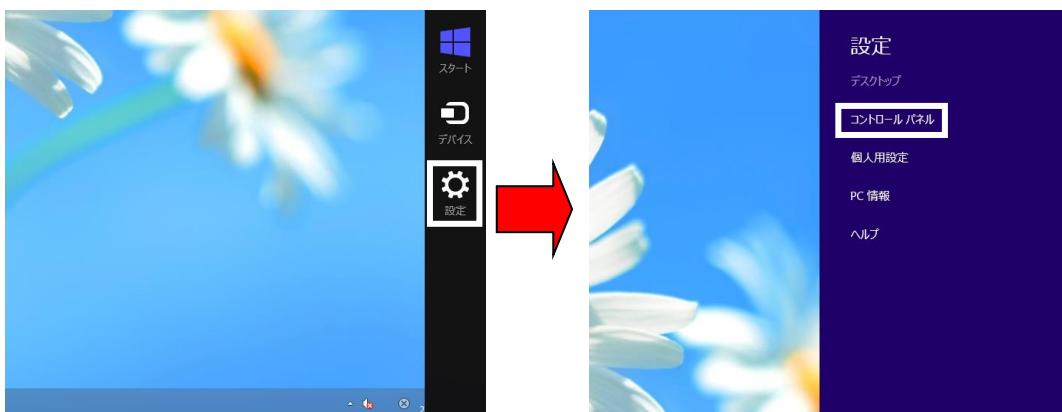
- ① Windows Vista / 7 をご使用の場合はスタートメニューの「コントロールパネル」をクリックしてください。

Windows 8 / 8.1 をご使用の場合はデスクトップ画面でマウスポインタを画面右端に移動させることで表示されるメニューから「設定」-「コントロールパネル」の順番でクリックしてください。

・Windows Vista / 7 の場合

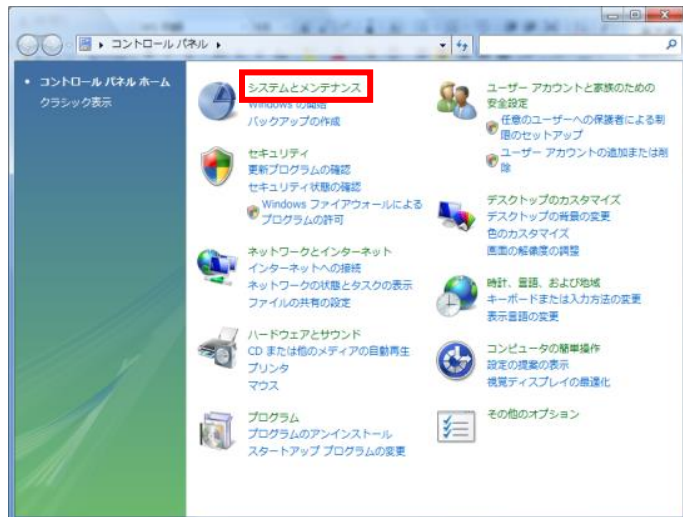


・Windows 8 / 8.1 の場合



- ② Windows Vista をご使用の場合は「システムとメンテナンス」をクリックしてください。
Windows 7 / 8 / 8.1 をご使用の場合は「ハードウェアとサウンド」をクリックしてください。

・ Windows Vista の場合



・ Windows 7 / 8 / 8.1 の場合



③ Windows Vista をご使用の場合は [デバイスマネージャ] をクリックしてください。

Windows 7 / 8 / 8.1 をご使用の場合は [デバイスマネージャー] をクリックしてください。

・ Windows Vista の場合



・ Windows 7 / 8 / 8.1 の場合

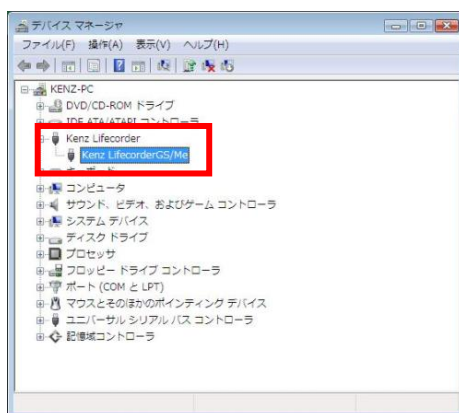


注意：

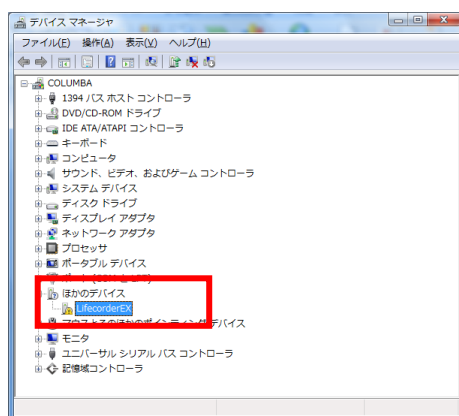
OS の設定によっては、[デバイス マネージャ]または[デバイス マネージャー]をクリックすると、「ユーザ アカウント制御」ダイアログが表示される場合があります。表示された場合は、[続行]をクリックしてください。[デバイスマネージャ]画面が表示されます。

- ④ ドライバが正しくインストールされている場合は以下の画面が表示されます。

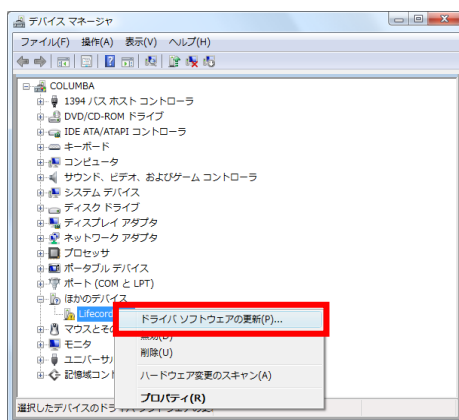
この場合ライフコーダの問題が考えられますので、ライフコーダの説明書をご参照ください。



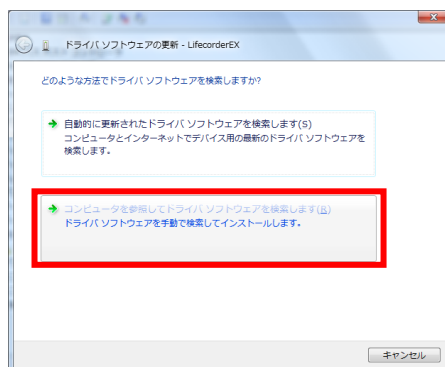
以下の画面のように [LifecorderEX] に[!] のマークが表示されている場合は、USB ドライバに問題があります。



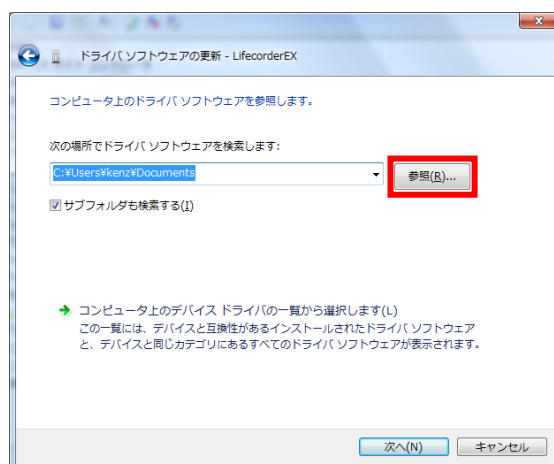
- ⑤ [!LifecorderEX] を右クリックし、[ドライバソフトウェアの更新] をクリックしてください。



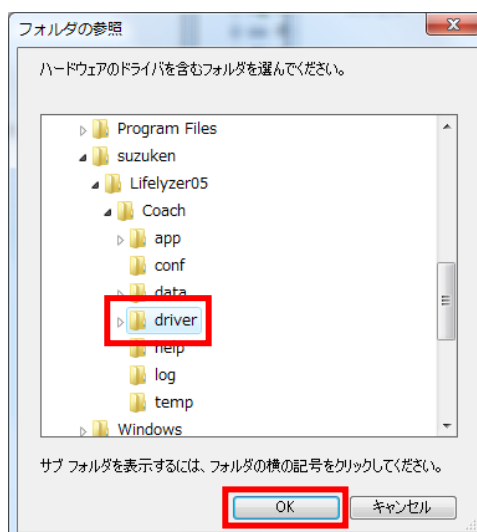
- ⑥ 以下の画面が表示されますので、[コンピュータを参照してドライバソフトウェアを検索します] ボタンをクリックして次のステップに進んでください。



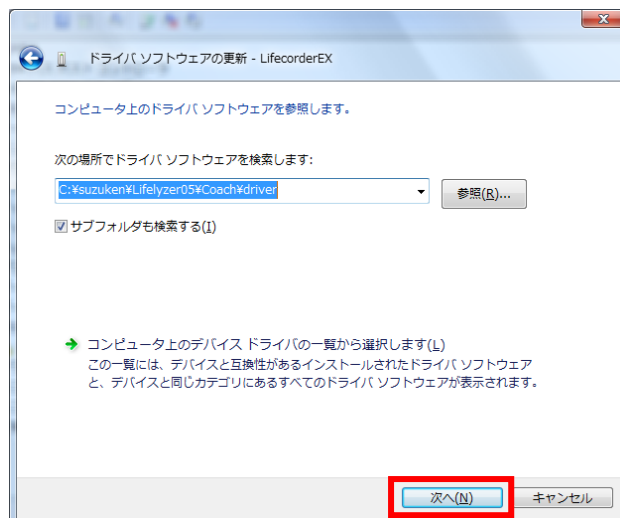
- ⑦ 以下の画面が表示されますので [参照] ボタンをクリックしてください。



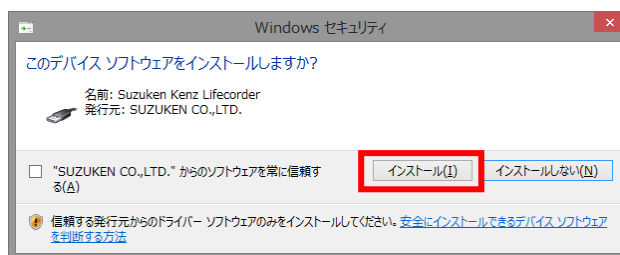
- ⑧ ライフライザー05 コーチをインストールしたフォルダの Coach フォルダ内にある [driver] フォルダを選択して、[OK] ボタンをクリックしてください。



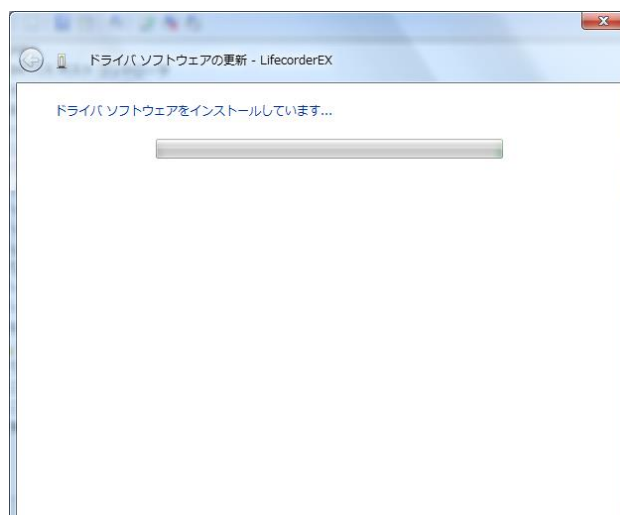
- ⑨ 以下の画面が表示されますので、[次へ] ボタンをクリックして次のステップに進んでください。



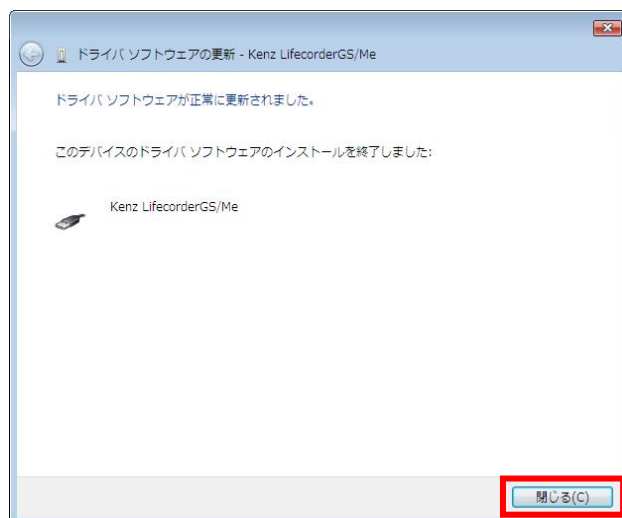
- ⑩ 以下の画面が表示されますので、[インストール]ボタンをクリックしてください。



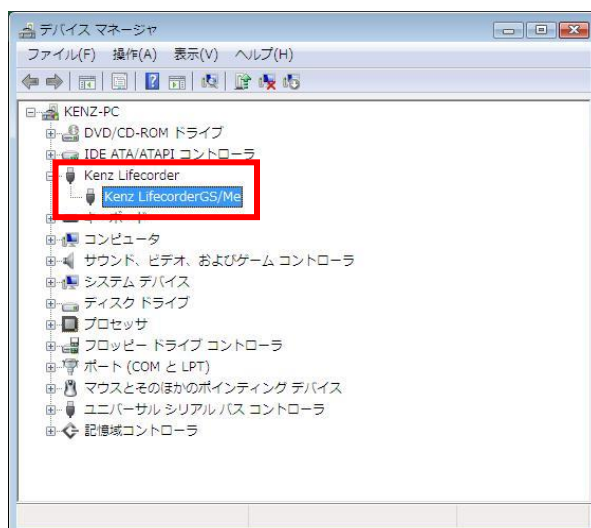
- ⑪ ドライバソフトがインストールされます。



- ⑫ 以下の画面が表示されますので、[閉じる] ボタンをクリックして終了してください。

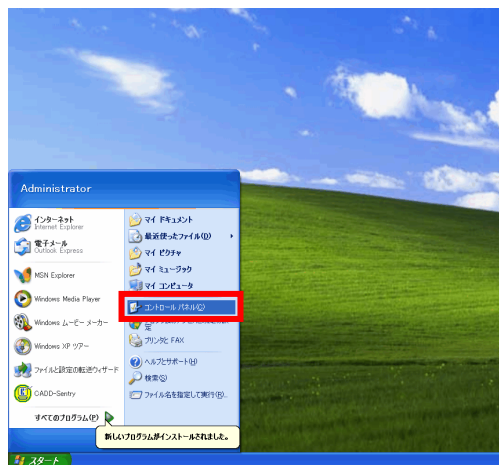


- ⑬ 以下の画面が表示されます。[Kenz LifecorderGS/Me] となっていることを確認してください。

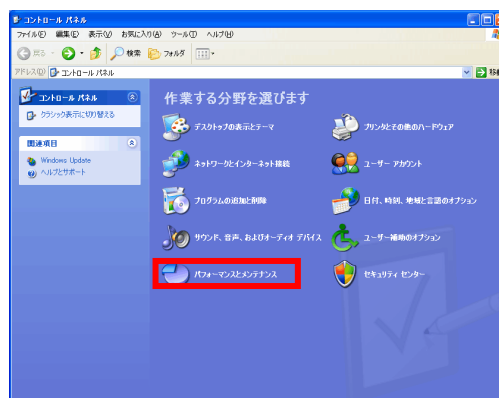


Windows XP の場合

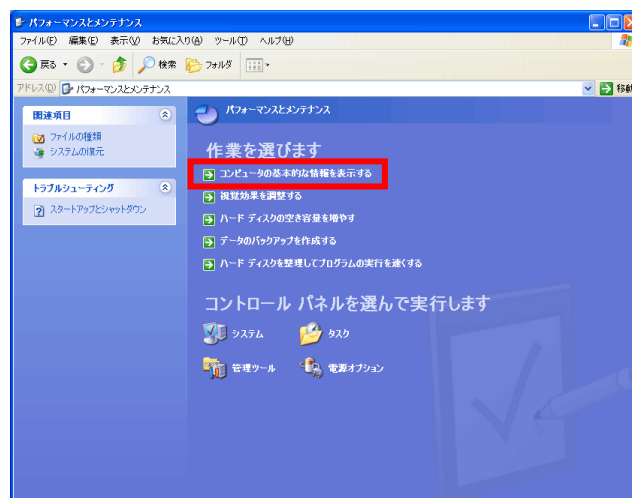
- ① スタートメニューの [コントロールパネル] を選択します。



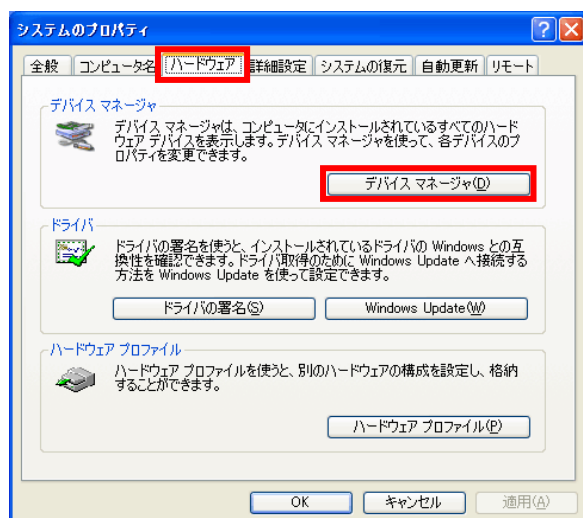
- ② 以下の画面が表示されますので [パフォーマンスとメンテナンス] をクリックしてください。



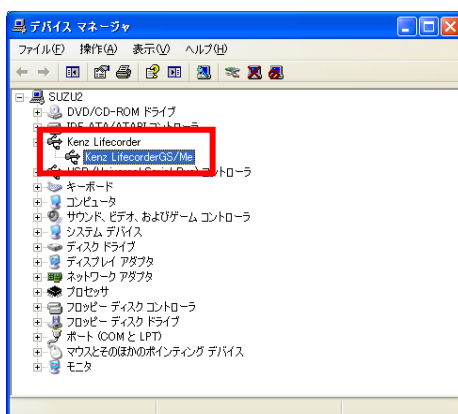
- ③ 以下の画面が表示されますので [コンピュータの基本的な情報を表示する] をクリックしてください。



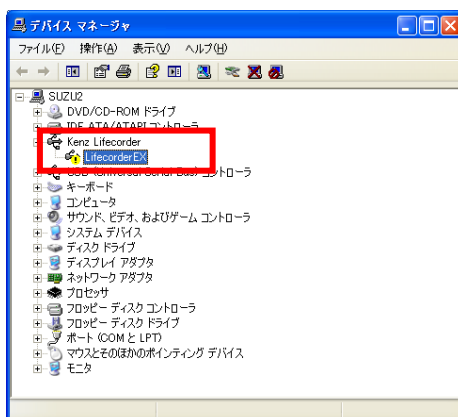
- ④ 以下の画面が表示されますので [ハードウェア]タブを選択して [デバイスマネージャ] をクリックしてください。



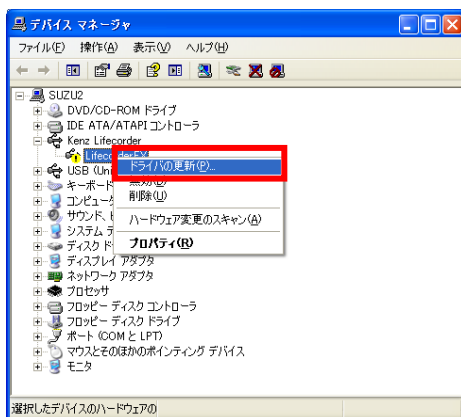
- ⑤ ドライバが正しくインストールされている場合は以下の画面が表示されます。この場合ライフコーダの問題が考えられますので、それぞれの製品の取扱説明書をご参照ください。



以下の画面のように！マークが表示されている場合は、USB ドライバに問題があります。

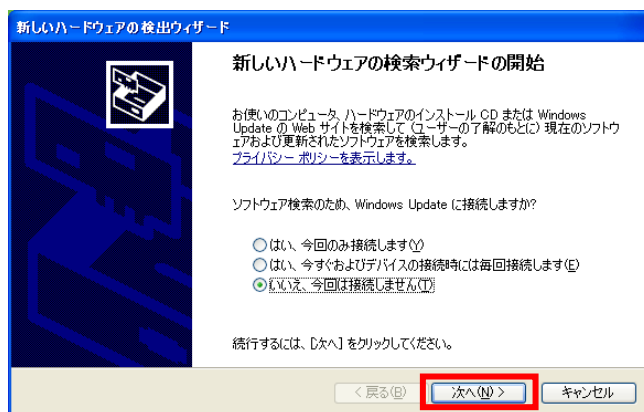


- ⑥ [! Kenz Lifecorder EX] を右クリックし、[ドライバの更新] をクリックしてください。

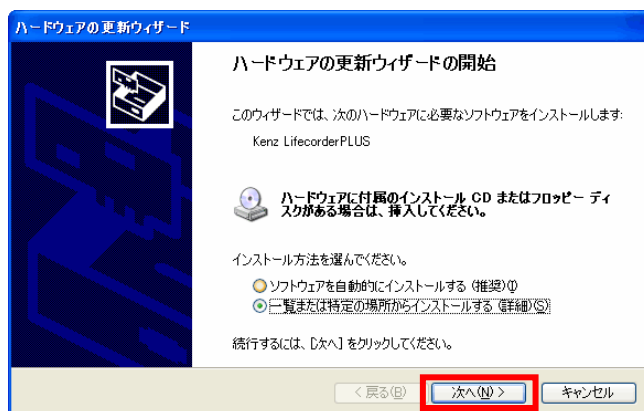


- ⑦ Windows XP Service Pack2 以降の場合、以下の画面が表示されます。

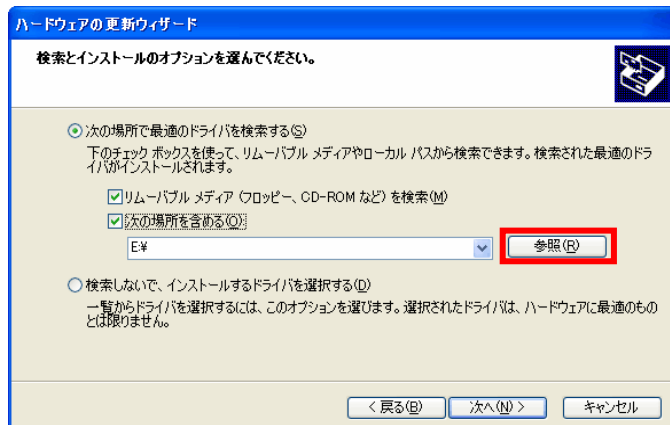
「いいえ、今回は接続しません」を選択して「次へ」ボタンをクリックします



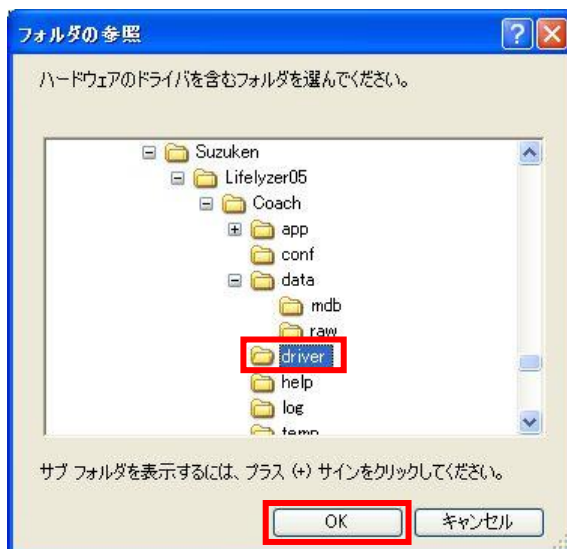
- ⑧ 以下の画面が表示されますので、[次へ] ボタンをクリックして次のステップに進んでください。



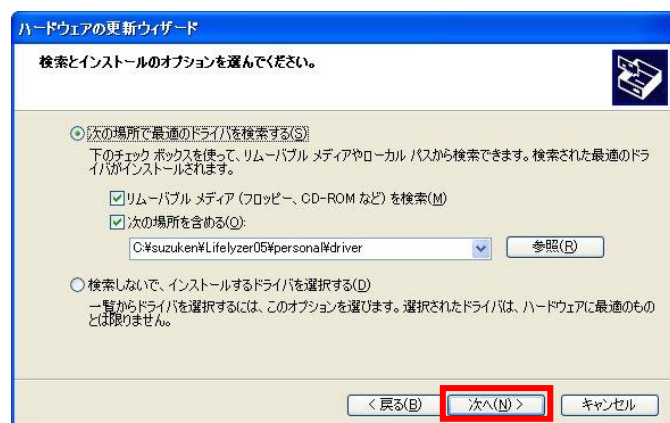
- ⑨ 以下の画面が表示されますので「参照」ボタンをクリックしてください。



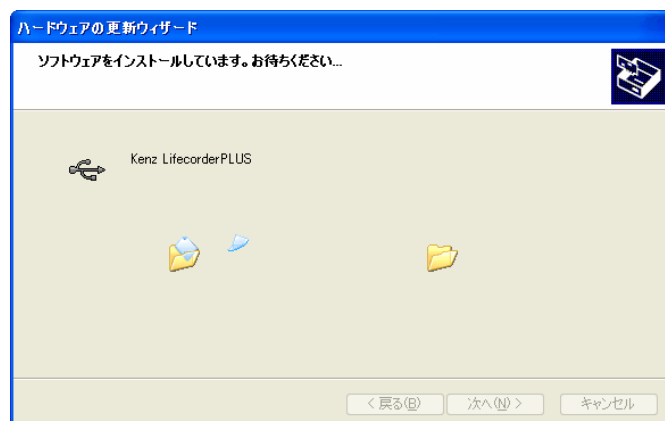
- ⑨ ライフライザー05 コーチをインストールしたフォルダの Coach フォルダ内にある[driver] フォルダを選択して、[OK] ボタンをクリックしてください。



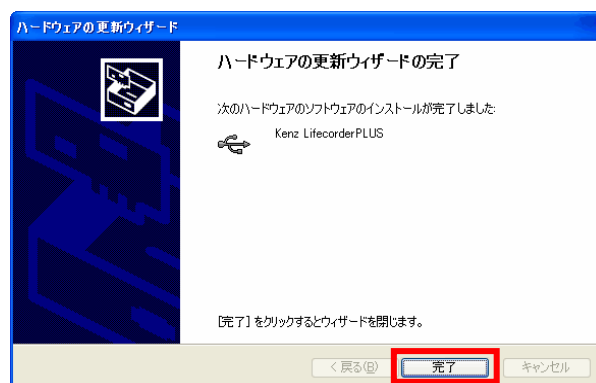
- ⑩ 以下の画面が表示されますので、「次へ」ボタンをクリックして次のステップに進んでください。



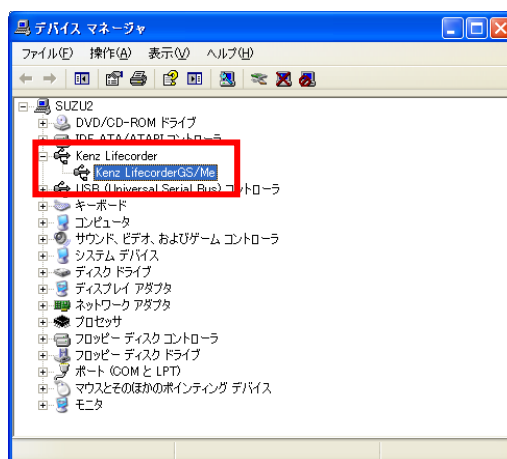
- ⑪ ドライバソフトがインストールされます。



- ⑫ 以下の画面が表示されますので、[完了]ボタンをクリックして終了してください。



- ⑬ 以下の画面が表示されます。！マークがなくなっていることを確認してください。



「データが記録されていません」とメッセージが表示されます。

ライフコードからのデータが受信されていないため、表示されます。

RMR/METs 交換

(エネルギー代謝率〈RMR〉交換表)

No	運動メニュー	RMR
1	家庭庭園、草むしり	2.0
2	ゲートボール	2.0
3	日本舞踊	2.1
4	バレーボール (9人制)	2.1
5	普通歩行	2.1
6	ゆっくりした歩行	1.5
7	急ぎ足	3.5
8	エアロビックダンス	4.0
9	キャッチボール	3.0
10	ゴルフ (丘陵)	5.0
11	ゴルフ (平地)	3.0
12	ゴルフ (打ちっぱなし)	3.0
13	サイクリング 時速 10km	3.4
14	自転車 (普通の速さ)	2.0
15	ソフトボール (平均)	2.5
16	卓球	5.0
17	ダンス (軽い)	3.0
18	日本民謡① (秋田音頭など)	4.0
19	ハイキング (山地)	4.5
20	ハイキング (平地)	3.0
21	ボート、カヌー	5.0
22	ボウリング	2.5
23	野球 (平均)	2.7
24	ラジオ・テレビ体操	3.5
25	合気道	6.0
26	アメフト	7.0
27	筋力トレーニング (腹筋)	7.6
28	筋力トレーニング (ダンベル)	11.5
29	筋力トレーニング (バーベル)	8.7
30	剣道	6.0
31	サッカー	7.0
32	柔道	6.0
33	ジョギング (遅い) 120m/分	6.0
34	ジョギング (速い) 160m/分	8.5
35	水泳 (遠泳)	8.0
36	水泳 (クロール)	20.0
37	水泳 (平泳ぎ)	10.0
38	水上スキー	6.0
39	スキー (滑降)	6.0

No	運動メニュー	RMR
40	スキー（クロスカンントリー）	9.0
41	スケート（アイス・ローラー）	7.0
42	テニス	6.0
43	登山（平均）	6.0
44	縄跳び	8.0
45	日本民謡②（阿波踊りなど）	12.0
46	バスケットボール	7.0
47	バドミントン	6.0
48	バレーボール	6.0
49	ラグビー	7.0
50	ランニング（200m/分）	12.0

（厚生労働省 第五次改定 日本人の栄養所要量より）

（エネルギー代謝率〈METs〉交換表）

No	運動メニュー	METs
1	アクアビクス、水中体操	4.0
2	ウェイトリフティング（軽・中等度）	3.0
3	エアロビクス	6.5
4	キャッチボール（フットボール、野球）	2.5
5	ゴルフ	4.5
6	サッカー	7.0
7	ジョギングと歩行の組み合わせ（ジョギングは10分以下）	6.0
8	ジョギング	7.0
9	スキー	7.0
10	スケート	7.0
11	ストレッチング、ヨガ	2.5
12	ソフトボールまたは野球	5.0
13	テニス	7.0
14	ドラム	4.0
15	バスケットボール	6.0
16	バドミントン 標準	4.5
17	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	4.8
18	バレーボール	3.0
19	フリスビー	3.0
20	ボーリング	3.0
21	ラグビー	10.0
22	ランニング：134m/分	8.0
23	ランニング：161m/分	10.0
24	ランニング：階段を上がる	15.0
25	階段を降りる	3.0
26	階段を上がる	8.0
27	健康教室での運動	5.5
28	山を登る：約1～2kgの荷物を背負って	7.5

No	運動メニュー	METs
29	自転車に乗る：50watts、とても軽い活動	3.0
30	自転車に乗る：16.1km/時以下、レジャー、通勤、娯楽	4.0
31	自転車に乗る：100watts,軽い活動	5.5
32	自転車に乗る	8.0
33	柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー	10.0
34	柔軟体操（家で、軽・中等度）	3.5
35	スイミング：ゆっくりしたストローク	6.0
36	水泳：クロール、ゆっくり（46m/分）、軽度～中強度	8.0
37	水泳：クロール、速い（69m/分）、活発な活動	11.0
38	水泳：バタフライ	11.0
39	水泳：背泳	7.0
40	水泳：平泳ぎ	10.0
41	水中運動、水中で柔軟体操	4.0
42	太極拳	4.0
43	卓球	4.0
44	釣り	3.0
45	入浴（座位）	1.5
46	シャワーを浴びる、タオルで拭く（立位）	2.0
47	美容体操、ジャズダンス	6.0
48	歩く（平地、散歩または家の中、非常に遅い＝53.6m/分）	2.0
49	歩く（平地、遅い＝53.6m/分）	2.5
50	歩く（平地、67.0m/分、幼い子ども・犬を連れて）	3.0
51	歩く（平地、80.5m/分）	3.3
52	歩く（平地、やや速めに＝93.9m/分）	3.8
53	歩く（平地、速く＝107.3m/分）	5.0

(厚生労働省 「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）2006」より)

■ 最新のソフトウェアアップデートや資料等のサポート情報に関しては、下記 URL をご参照ください。

<http://www.suzuken.co.jp/product/healthcare/support.html>

お問い合わせは  **0120-988-468** 受付時間／平日 月～金 9:00～17:00(土・日・祝日は除く)
※携帯電話からはつながりません。

株式会社 スズケン

お問い合わせ先

ケンツ事業部

名古屋市東区東片端町 8 番地 〒461-8701
TEL (052) 950-6325 FAX (052) 962-7440
ホームページ <http://www.suzuken.co.jp>
E-mail: kenz@suzuken.co.jp